

أضواء الطب النفسي على الشخصية والسلوك

تأليف

دكتور وليم . ك . منتجروموزوليف

ترجمة

دكتور محمد محمد غفالي

أستاذ علم النفس والعين النفسية
بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية

ملتزم الطبع والنشر

مكتبة الفتاحرة الحديثة

١٦٩ شارع التحرير ت ٣١٥٤٣

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف
الطبعة ١٩٦٦

مطابع البلاغ
٢٦ شارع مصر

تقديم الكتاب للمؤلفين

يعتبر هذا الكتاب من بعض النواحي ثمرة من ثمار الحرب . فقد تقابل مؤلفا هذا الكتاب - دكتور وليم مننجر ومنرو ليف - لأول مرة عندما كانا يعملان في الجيش أيام الحرب العالمية الثانية ، وكان أحدهما يعمل في ميدان العلاقات العامة وهو منرو ليف ، أما الآخر ، وليم مننجر ، فكان يحترف العلاج النفسي . وهكذا وجدا أن عملهما مرتبطان : ذلك أن الناس كانوا في تلك الأيام يريدون أن يستزيدوا علما بالعلاج النفسي ، كما كان العلاج النفسي في ذاته في حاجة أيضا لأن يفهمه الناس .

وقد كان للخسائر الكبيرة التي منيت بها القوة البشرية في الجيش والبحرية ، سبب الأضرار الناجمة عن الأمراض النفسية ، كان لها الأثر الواضح في دفع المؤلفين وحشهما على أن يبدءا التفكير في البحث عن أنواع أخرى من وسائل العلاج لمساعدة الناس من المواطنين وغير المواطنين من سكان العالم على فهم العوامل الأساسية للصحة النفسية . (ولاشك أنها عوامل يتوفر منها الكثير في كل مجال) .

قد كان هدفهما أن يحاولا تبيان بعض الخبرات اليومية المروفة لكثير من الرجال والنساء ، تلك الخبرات التي كانت السبب في تعرضهم للمشكلات ، حاولا أن يبيناهما ويشرحاهما في لغة سلسلة وصور مبسطة ، وذلك ليقدماهما للرجال والعلماء في الخدمة العسكرية . ذلك أن الكثيرين من هؤلاء العسكريين كانوا يعتقدون أنهم فريدون في بابهم من حيث إحساسهم وشعورهم بطريقة معينة ، ومن حيث اتجاهاتهم نحو النظام والأوامر العسكرية ثم أعراض تلخوف ومشكلات حياتهم الخاصة . الخ . لقد كانت أغلب اتجاهاتهم تتخذ هذه الصورة كنتيجة طبيعية لموامل أساسية في

شخصياتهم سبق تكوينها قبل التحاقهم بالخدمة العسكرية بوقت طويل . وما زاد ذلك تأكيداً أنهم كانوا جميعاً - ونفى بهم المضطربين انفعالياً - يشتركون مع غيرهم من المجندين في طريق حياتهم ، ولكنهم يختلفون عنهم فيما يحسونه من اضطراب انفعالي .

هكذا كان لازماً على المؤلفين ، وقد كشفنا عن هذه الحقيقة ، أن يدرساها . ولكنهما افترقا بسبب طبيعة العمل العسكري ، وذلك قبل أن تتاح لهما فرصة تحقيق هذه الناية . ولما تقابلا المرة الثانية كانا قد اعتزلا الخدمة العسكرية وانخرطا في مجال الحياة المدنية .

وعندما فسرنا في وضع هذا الكتاب كان كل منهما يشعر بأن الحاجة أصبحت ماسة بشكل أكبر لأن فهم أنفسنا بصورة أفضل ، وأنه يمكن أن يتحقق هذا الأمر بالمعرفة التي تقوم على أساس ما كشفت عنه البحوث العلمية في العلاج النفسي في الحمين سنة الأخيرة . كما أن كلا منهما أحس أيضاً بأنه مما يستحق الجهد أن يضعنا في عبارات بسيطة ، وبلغة مبسطة ، وبطريقة مختصرة ، بعض هذه المعلومات التي تصدق علينا جميعاً في حياتنا اليومية ، وهي التي تكون في أى وقت ، بل في أغلب الأوقات غامضة ومعقدة تماماً ، بل إن الكثير من هذه المعلومات أيضاً تكون أكثر تعقيداً في الفترة التي تمر بها اليوم والتي نسميها « فترة السلام » .

هذا ويندر أن نجد من تخرجوا في نظام التعليم العام في بلاد العالم من لا يعرفون على الأقل معلومات محدودة عن الصحة الجسمية ، وخاصة ما يتصل منها بالمحافظة على النظافة العامة ، والعناية بالأسنان ، وتناول وجبة الطعام صحيحة كاملة التغذية ، واستنشاق الهواء النقي وقائده ، والتمارين وضرورة الراحة ، الخ . لقد تناولوا ذلك

كله بطريقة سهلة ميسورة الفهم . ولكن في نفس الوقت هناك أشخاص كثيرون يعوزهم الفهم الواضح لأسس ومعالج الصحة النفسية، وللمميزات الرئيسية لشخصياتهم.

وقد يعجب الفرد الحصيف من المواطنين عندما يسمع من يقول إن الفرد في غير حاجة لهذه المعرفة — معرفة أسس الصحة النفسية — لكنه سيدرك تماماً خطورة حياتنا النفسية، وموقف الكثيرين في سوء تفاهمهم — عندما يلتقي نظرة على ما يدور حولنا اليوم من مظاهر الاضطراب العصبي، والتهدم العائلي، وانحرافات الأحداث، وموجات الإجرام والصراعات والحزازات الطائفية، والثورات والمنازعات الحزبية والسياسية، كذلك ما نشهده في سلوك الأفراد من الشك والخوف الذي يطنى على أغلب مظاهر الحياة.

هذه كلها أمور لا يصح معها أن تظل المرأة أو الرجل المفكر معرضاً عن هذه الظواهرات غير عاين بها، أو غير مهتم بما عليه حالة الصحة النفسية الفردية أو الجماعية القائمة الآن.

وليس الأمر قاصراً على سكان الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً، بل إن ما يقال عنها يمكن أن يقال أضاف أضعافه عن عدد كبير جداً من الأمم في بقية أنحاء العالم.

أقد وضع هذا الكتاب ليوضح للكثيرين الأسس الأولى للجزء الحسوى والجانب الهام من حياتنا، تلك الأسس التي لا يمكن أن نعالجها ونفهمها عن طريق الطعام والنظية أو عن طريق استعمال معجون أسنان معين أو نعالجها بالماء والصابون أو بمزيد من المال نتفقه لتحسين حالتنا النفسية :

إننا في تقديمنا لهذا الكتاب ننصح القارئ بالآيسى . تفسير أو فهم ما جاء

فيه ، أو يمزج من حقائمه ، خصوصاً وأن هذا الكتاب لم يوضع ليكون مرجعاً منفصلاً للدراسات العليا في العلاج النفسي العميق ، لأنه لا يوجد كتاب مهما كان يستطيع أن يحل مشكلاتك الشخصية إذا كانت عميقة وخطيرة أو عويصة وحادة . إلا أن غاية هذا الكتاب مع ذلك هو أن يهيئ لك فهماً أفضل لنفسك ، وللطريقة التي تنطب بها على بعض مشكلاتك العادية . أنا نأمل أن يساعدك هذا الكتاب على أن تعرف نفسك ، وأن تعرف الآخرين بطريقة أفضل من طريقتك السابقة في معرفة سلوكك وسلوك الآخرين .

تقديم

للدكتور أحمد عزت مامح

الكتابة عن الشخصية الإنسانية والسلوك الإنساني بأسلوب علمي سهل ميسر لا يشق فهمه على غير المختص من عامة الناس.. أمر تكتنقه الصعوبات من كل جانب . ذلك أن الشخصية الإنسانية وحدة معقدة متشابكة يتضافر على تكوينها وتشكيلها عديد من العوامل القظرية والمكتسبة ، الجسمية والنفسية والاجتماعية . وهي عوامل يندمج بعضها في بعض بما يجعل الفصل بينهما وتعيين أثر كل منها على حدة أمراً بعيد النال إن لم يكن محالاً .. يضاف إلى هذا أنه ليس هناك خط فاصل حاسم بين الشخصية السوية المنزنة والشخصية المقلقة المضطربة ، بحيث نستطيع الجزم فقول : هنا ينهى استواء الشخصية ، وهنا يبدأ اعتلالها .. إذ أضفنا إلى ذلك اختلاف العلماء في تعريف الشخصية وتحديد الأثر الذي تقومها الرئيسية ، قدرنا مدى ما يلقاه الكاتب من صعوبة وخرج حين يتناول هذا الموضوع بالشرح والتبسيط الذي ينأى عن الإخلال بالفرض للقصود . .

وقد وفق مؤلف هذا الكتاب إلى أن يصل إلى هذا الهدف العزيز النال فاستطاع أن يقدم إلى القارئ العادي ، وبأسلوب يخلو من المصطلحات الفنية الخاصة ، صورته واضحة سهلة عن أثر شخصية الفرد في سلوكه اليومي الذي يبدو في تعامله مع غيره من الناس ، وعن أثر الدوافع الخفية ، الشورية والاشعورية التي تقوم وراء هذا السلوك .

ولم يقف المؤلف عند الوصف والشرح والايضاح بل تجاوز ذلك إلى تفسير السلوك الراهن بما عاناه الفرد من خبرات وأحداث في ماضى حياته ، فإذا به يلتقي الضوء على نمو الشخصية الانسانية وتطورها من مرحلة الطفولة المبكرة حتى عهد

النضج النفسى فى عهد الكبر ، وإذا به يؤكد كشفًا من الكشفوف الجوهريّة الرائدة .
للم النفس والطب النفسى الحديثين ، ألا وهو التركيز على أثر الطفولة المبكرة فى تعيين
المصير النفسى للفرد طول حياته . وقد دعاه هذا بطبيعة الحال إلى أن يشير فى وضوح
إلى خطورة الدور الذى يقوم به الآباء والأمهات فى تنشئة الأطفال ، حتى ليقر فى
ذهن القارئ أن شخصية الفرد الكبير ما هى إلا قصة وضع الآباء والأمهات فكرتها
ورسموا خطوطها الرئيسية فى عهد الصغر ..

وما يدعو إلى الاطمئنان إلى ما جاء بهذا الكتاب من فروض ووقائع سيكولوجية
أن مؤلفه (ولیم منتجر) يعد من أئمة الأطباء النفسيين فى العالم اليوم ، فهو رئيس
الجمعية المركزية لعلم النفس والعصبي بالولايات المتحدة ، والرئيس المنتخب لجمعية
الأطباء النفسيين الأمريكية ، وكان إبان الحرب الأخيرة رئيس قسم الخدمة النفسية
العصبيه بالجيش الأمريكى . كما شغل منصب الرئاسة للجمعية الأمريكية للتحليل
النفسى ، وقد أعانت خبرته العملية الطويلة ، وإحاطته العميقة بتعاليم مدرسة التحليل
النفسى على أن ينفذ إلى مصادر السلوك الخافية الدفينة التى من دونها لا يمكن فهم
هذا السلوك وتفسيره .

أما المترجم فقد كلف بقراءة علم النفس عن رغبة وشوق منذ أمد طويل ، كما
مرن على تدريسه وتمرس بصعوباته ومواطن الحرج فيه بما أتاح له من الخبرة والقدرة
ما استطاع أن يقدم به ترجمة سهلة ميسورة ، فاهمة مفهومة ، دقيقة تعكس الأصل
حتى أنها تعد تصوراً صادقا لأسلوب المؤلف وطريقة عرضه لأفكاره لو أنه كان
يعبر عنها بلغة عربية سليمة .

أحمد عزت رابع

أستاذ علم النفس بجامعة الإسكندرية

١٩٦٥/٩/١٥

مدخل

المؤلفين

هناك طرائق عديدة نستطيع بها أن ننظر إلى هذا الامتداد الزمنى من السنين التى نعيش خلالها على هذه البسيطة ، ونسبها حياتنا . ويبدو أن البعض منا يعتبرونها نوعا من الحرب الخاسرة القاشقة التى لا تساوى شروقيها ، أما البعض الآخر فيبدو أنه يذكرها بنشوء من النشوة والسرور حين يتحدث عن استمتاعه بحياته دون أى اعتبار لما يحدث له أثناءها . أما أغلبنا فإنه يقع فى منطقة وسط بين الطرفين ، وهو يأخذ نصيبه من كل من الأوقات السعيدة والتعبة معا ، فيسعد بتلك حيننا ، ويشقى بهذه حيننا آخر .

وسواء كنا ننظر إلى مسيرة الرجل الفرد لكل الأمور القائمة فى العالم الخارج عن نفسه على أنها تشكل معركة مع ذلك العالم ، يتوافق معها أو يوائم بين نفسه وبينها ، أو كنا ننظر إليها على أنها نوع من الصراع للشوب بالصدقة التى هو أشبه بصراع الجرو الصغير مع صاحبه ، الأمر الذى يستدعى أمرا حقيقيا للنفس متمما ، ومرانا سارا ؛ فإن ذلك كله يد موضوعا من موضوعات الفلسفة ، كما أنه كذلك يستدعى أيضا مجالاً من مجالات العلاج النفسى ، الأمر الذى يتوقف على وجهة نظرنا وموقفنا نحن من هذا السلوك .

وعلى أية حال فإننا نلعب دورنا فى الحياة ، أما النتيجة التى تترتب على ذلك فإنها تتأثر بمدى قوة شخصيتنا وتتوقف عليها إلى حد كبير . أما الشخصية فهى ما يعرفه الناس الآخرون على أنه أنت وأنا وغيرنا . إنها تتكون من أمور تفوق كثيرا ما

تقع عليه العين في نظرة عابرة للفرد ، أو حتى بعد تأمله لفقرة أطول ، في دراسة فاحصة متأملية .

يصدق أغلبنا أنهم حين يتمتعون بصحة جيدة وهذوء وراحة بال يمكنهم أن يعرفوا لماذا يفعلون ما هم فاعلون . إلا أن علماء الطب والمعالج النفسى يردون على ذلك بأنه أمر غير صحيح ، ويبدو أن الألفة على ذلك تتجمع كلها لتؤيد وجهة نظرهم هذه . ولو أننا كنا أمناء تماما مع أنفسنا قلن نستطيع دائما أن نقرر سلوكنا . فبعد استجابتنا لموقف معين أو شخص بذاته ، فإننا نجد أنفسنا أحيانا نعجب كيف حدث أن كنا بهذه الدرجة من البلاءة أو النباء ؟ ! أو لماذا تصرفنا بهذه الصورة من القحة ؟ بهذه الطريقة المصيبة ، أو على هذا المنوال من السلبية ؟ ! وقد يصل بنا الأمر أحيانا أن نأثى اضطرابا أهاليا بسبب مسئوليتنا واهتمامنا بالطريقة التى تصرفنا بها في هذا الموقف أو ذاك وبعبارة أخرى فإننا جميعا نمر بنا لحظات ندرك فيها أننا لا نفهم أنفسنا حق الفهم .

كيف يمكن أن نتعلم أساليب التصرف والسلوك بطريقة « سوية » و « طبيعية » و « ملائمة » ؟ هذا هو السؤال ، أو مجموعة الأسئلة التى يحاول الطبيب والمعالج النفسى أن يجيب بها على استفسارات أولئك الذين يعودون لاستشارته وطلب معونه التقنية . إننا جميعا نحتاج للمساعدة من حين لآخر . ويمكن أن تكون بعض المعرفة والمعلومات التى يستصلها الطبيب المعالج النفسى على الأقل معينة للفرد ، لأى فرد منا يمكن أن ينفعها . واستنادا إلى أن الكثير من الناس - كما نعتقد - يحتاجون لهذه المعرفة ، حاول المؤلفان أن يقدموا مثل هذه المعرفة في هذا الكتاب ببارات تفهم بطريقة سهلة . هنا نقدم عرضا لما نعتقد للمعالج والحلل النفسى أنه هو الشخصية ، تطورها ، بناؤها وطريقتها في العمل : وهو يلجأز وصف لتسريح وفسولوجية

الشخصية . إننا سوف نحاول أن نخير شخصية « متوسطة متتلة » من الطريق أو نأخذها من حجرة الاستقبال ، ونشرحها تفصيلاً لكي نوضح مكوناتها ونشرح كيف انتهى بها الأمر لتكون على ما هي عليه . سنحاول أن نبين كيف تعمل تلك الشخصية ، وأن نظهر بعض نتائج قيامها بعملها بشكل سوى ، أو بصورة لاسوية ، كما يفهمها الطبيب النفسى والمعالج .

وسحب علينا بادی . ذی بدء أن نوضح أن الطب النفسى هو ذلك الفرع القى ینى بدراسة أو (تشخيص) وعلاج والوقاية من جميع أنواع المتاعب النفسية . وبد المعالج الطبیب النفسى طبيكاً بشرياً (M . D) (طبيكاً للأمراض البشرية) وهو القى ینكون قد قام خلال تعليمه الطبى وتدريبه فى المستشفيات بشكل ما یجب أن يقوم به طبيب . إنه بكون قد تعلم الكثير عن البكتريا ، وعلم وظائف الأعضاء وطريقة إصلاح العظام المشعة ، وأجرى بعض الجراحات البسيطة ، وقام بتحليل الدم والبول ، وعالج بعض حالات أمراض القلب والسكر . بعد هذا كله ینكون الطبیب قد أمضى خمسة أهوام ، بالإضافة الى ذلك ، ليتدرب على التخصص ويكتسب الخبرة فى ميدان الطب النفسى . ثم بعد ذلك فإنه إذا كان يرغب فى أن يحصل على ما یؤمله ، ويضعه فى قائمة (الأخصائین) یجب علیه أن یتجح فى امتحان خاص تعده الإدارة الأمريكية للأمراض الصحية والطب النفسى .

إن عرض هذه الحقائق المروقة للجميع ینتير أمراً هاماً بسبب واحد : ذلك أن عدداً مذكلاً من الناس لا یعرفون مجرد معنى الطب النفسى ، أو الكيفية التى یم بها . تدريب الطبیب النفسى .

فى هذا الكتاب بعض الحقائق التى تتعلق بنظريات الطب النفسى ، وبعض .

الإيضاحات الضرورية لبيان سبب وتأثير السلوك البشرى. ومن المحتمل أن يرى كل قارئ نفسه في الصفحات التالية . ذلك أن المبادئ العامة التى حاولنا رسمها يمكن أن تنطبق علينا جميعاً ، ومن أجل حسن توجيه القارئ يجب أن نقول إن هناك حقائق معينة تعتبر أساسية ليمّ التفهم الدقيق للسلوك البشرى :

أول هذه الحقائق أنه من المستحيل أن نصف شخصية (سوية) ونحدد لها وذلك أنه لا يوجد خط واحد للنمو وللتطور أو الحركة بحيث يعتبر (مثلاً) يحتذى كل فرد. إننا جميعاً نأتى من بعض الشذوذ أو الخروج عن المألوف أو الأعراض العصبية ، وقد تعرض بين القينة والقينة لحالات من الشكوك أو الانشغال . وقد نواجه المتاعب فى تربية أطفالنا ، كما أنهم قد يعانون المتعب معنا . وهناك مئات من الأنواع من مواطن القوة ونواحي العجز والضعف فى الشخصية ، كما أن هناك درجات متباينة وأنواع من التوافق وسوء التوافق . ويستطيع أغلب الناس أن يسيروا فى طريق حياتهم وهم يمشرون بالارتياح بدرجة مقبولة مع ما لديهم من استعدادات أو قدرات وإمكانات أو على الرغم من عدم وجودها . وربما كانت الأوصاف والمعلومات والشرح الذى تقدمه للاختلافات فى عوامل الكف والتقييد وأسبابها مما يمكن أن يبيننا على أن نعيش بمزيد من الرضى .

وثانى هذه الحقائق أن القوتين الدافعتين للطاقة والتتين تجملان كلا منا سير فى طريقهما : النزعة العدوانية والرغبة والحاجة إلى الحب . أما عن الدافع العدوانى فهو الذى يسبب لنا المشكلات ويواجهنا بالصعوبات . وهو الذى يجرنا أنا وأنت إلى أغلب المتاعب بسبب النضر العدائى والتخريبى اللذين يميزانه سواء من هذه المتاعب ما يتعلق بنا أو ما يتعلق بالآخرين .

أما أن نحب أو نكون محبوبين حباً صادقاً (وهو ما يسمى بالدافع الجنسي في بعض النظريات) فهو أمر لا يستبر مصدر ضرر لأحد منا أبداً. ومع ذلك فليس كل عدوان (سيئاً). فالحقيقة أننا نحتاج لبعض العدوان لكي نحب أو نحب، مثله في ذلك مثل غيره من التصرفات التي نقوم بها. ومن جهة أخرى هناك أنواع متعددة من العلاقات عندما نحب أو نكون محبوبين، وهي علاقات لا تكون (طيبة). فالحب بالإكراه والحب التأثير، والنيرة في الحب كلها اتجاهات ضارة، وذلك بسبب نوع العدوان الظاهر فيها وليس بسبب الحب.

ثالثاً: يجب على القارئ أن يفهم أن المشاعر والسلوك هي في أساسها نتيجة التطور والنمو والتربية. إن للوراثة عندنا دوراً يؤثر في الطريقة التي تنمو بها ومحدداتها ولكنها تعتبر أهمية أقل كثيراً إذا قورنت بأهمية البيئة. فكلما ازداد ما نحققه من تفهمنا لأنفسنا، وبالتالي لحافتنا النفسية إذا قورنت بالبيئة، استطعنا أن نفهم كيف نتحسن، وما لم يكن الشخص يعاني فعلاً من قص عقل، فإنه يمكنه أن يصبح أكثر نضجاً وهو الهدف التالي لكل شخصية. يحتاج الكثيرون منا لأن ينموا نفسياً، وذلك يعني أن يتخطوا المواقف العقلية والارتباطات الانفعالية القديمة، وأن يتعلموا كيف يسيطرون على أنفسهم انفعالياً، وأن يجدوا أكبر الرضى في العطاء أكثر منه في الأخذ. من أجل هذا يستد الموثقان الأمل في أن يكون من نتيجة متابعة القارئ لصفحات الكتاب هذه أن تزيد معرفته بالشخصية، وبذلك ربما يصبح قادراً على أن يعاون نفسه على أن ينضج، وأن يتعامل (مع الناس الآخرين) بمزيد من القلطة وخاصة مع الأحيال الأصغر سناً.

إن معرفتنا التامة بأنفسنا يجب أن تجعلنا أكثر تسامحاً بالنسبة لسلوك الآخرين. فمن السهل علينا أن نصدر أحكاماً خاطئة على الناس أو نسبو ونشتم ومن الصعب

تماماً أن نزيل الشاؤنة عن أعيننا . إننا ندعو الله أن يكون لنا من بعد النظر ما يعرف
عن ذلك الحارب الأريب الكسبح الذى يبدى هذه للملاحظة : إني لا أنهم كيف
استطيع أن أصف شاباً بالجن وأنا لا أعرفه معرفة جيدة لأننى لم أخبره !!!

أما النقطة الرابعة التى يريد المؤلفان تبيانها فهى أن القول للمنطقى المقول للعلاقة
بين المتاعب والمشكلات الاجتماعية وبين نمو الشخصية قد يساعدنا على حل المشكلات
الشخصية : فثلاً يمكن فى العادة أن تتبع التوجيه السىء للدافع المدونى إلى التصورات
الخاصة بالكراهية والعداوة والتحقير والتيرة والحسد ، إلى نواحى التقيح فى حياتنا
اليومية ، ثم نرجعه إلى الصعوبات التى واجهت الفرد فى أيام الطفولة ، ففرقتنا بهذه
الاضمالات على أنها غير منطقية . ونسبنا للأصول التى ترجع إليها وهو من الأسباب
التي جعلتها غامضة ، كل ذلك يمكن أن يقدم لنا بعض لأسس التى يبنى عليها بعض
أسباب التحكم المنطقى فيها . وليس من المفروض علينا أن يكون لدينا تفهم كامل
لأصولها لكن نحاول أن نحل من حدوثها فيينا يكون من اللرغوب فيه لإدارة اللطاف .
أن تعرف الأسباب التى منها بدأ اشتعال التيران ، إلا أنه ليس من الضرورى أن
تعرف السبب قبل أن نحاول إطفاءها . إن كل ما يجب عمله أن نعرف أن هناك
ناراً ثم إنه يجب عمل شىء واتخاذ إجراءات يلائمها .

هناك آلاف من الأمثلة للمروقة ، التى يمكن فيها أن ينطبق هذا اللبدأ والمثل
على السلوك البشرى . فإذا كانت إدارتنا للمدينة أو اللنادى تتعارض مع ضرورة إدارة
عمل أو منزل ، فإننا لا يجب علينا أن نبحث عن التفسير النفسى للسبب الذى يجعلنا
نسمح لأنفسنا بأن نصبح مهتمين بالموضوع اهتماماً عميقاً لهذا الحد . إننا فقط
يجب أن نعرف ما هو الأهم فالهم فى حياتنا . وفى نفس الوقت يجب أن تشجع
ونجرب على أن نواجه الحاجة إلى الإشباع والرضى اللدائى اللداخل النفسى بطرق
لا تتعارض مع (الواجبات) المفروضة علينا .

وفي قس الوقت الذى نهدم فيه لقراء تأكيذاً قدرتهم على تعديل أنماط الاستجابة التى تكونت أيام الطفولة ، فإن الواجب يقتضينا أن نخدم من منبة انظار الكثير من الفائدة نتيجة مجهوداتهم في ذلك الاتجاه . قراءة كتاب في أصول الطب لا ينظر أن يثير أحد المواء ليحصل منه طاهياً ماهراً ، والتنظيف اليوم للأسنان لا يحول دون عطبها ، وبنفس الطريقة نجد أن متابعة هذه القطعة من القراءات الخفيفة عن بعض تشرعنا لجهازنا النفسى وعن الكيفية التى يؤدي بها وظيفته ، ليس من الضروري أنه سوف يحمل منا آمالاً ذوى شخصية متوافقة أفضل توافق مائة في المائة وبطريقة أتوماتيكية .

وبالرغم من أننا نتمنى الكثير والكثير جداً لجهودنا هذا ، إلا أنه لا يوجد من الناس (بما فيهم مؤلفا هذا الكتاب) من يكون أهلاً لأن يقدم وصفات جديدة صغيرة دقيقة مضمونة لعلاج جميع الأوجاع والآلام والقلق والخاف و و سوف يجد القارئ هنا وهناك بعض التوجيهات الفرعية الخاصة نحو تفهم أفضل .. (وهذا أمر محتمل) . وقول هنا (محتمل) لأنه محتمل أن يساعد على أن يعيش عيشة أسهل مع ردود الأفعال التى يستقبلها يوماً بعد يوم من أسرته أو أصدقائه أو نفسه .

إن تسير دقة الحياة بطريقة هينة لينة لا يتوقف على المكثات أو الأدوية التى نعالجها دوار البحر ، ولكنه يتوقف على السقينة الصغيرة (شخصياتنا) وعلى الجو والمقاس (طباع وحقائقنا) ثم أخيراً على فننا فى الملاحة (مهارتنا فى توجيه حياتنا فى الطريق السليم الحكيم) .

المؤلفان

والكتاب

للمترجم

قد يبدو غريباً أن يهتم المترجم بنقل هذا الفر الكبير في مادة ، الصغير في حجمه ، العظيم في قائلته الانسانية ، السلس في عرضه ، يهتم بنقله لقراء العربية ، وقد مضى على تأليفه بضع سنين . إلا أن المترجم بعد أن استعرض تاريخ حياة كاتبه ، وما تقلب فيه من مهن وما مارسه من خبرات في ميدانين كبيرين من ميادين دراسة السلوك ، وفضى بهما الطب والعلاقات الإنسانية ، ثم الطب النفسى والتوجيه والإرشاد قد وجد أنهما نجما نجاحاً لا يبارى في تقديم سفر عظيم للمهتمين بالدراسات النفسية عامة ، والاضطرابات السلوكية على وجه الخصوص .

وإذا كان لنا أن نذكر ضرورة مثل هذه الاتجاهات العلمية إلى قراء العربية فإننا نجد أن ما يساندنا في ذلك أمور عديدة ، وحيثيات هامة .

أولها : خبرات السكاتيين بمقدر الطب النفسى والتوافق الاجتماعى منذ كان ولم ينتشر أحد القادة في ميدان الطب النفسى في العالم ولا زال حتى اليوم يعتبر من أئمة هذا الفن الذين خبروا أحسن خبرة أساليب السلوك البشرى في الحياة اليومية . ولذلك فهو يقدم كتابه للعامة يفهمونه وللخاصة من دارسى علم النفس يجدون فيه ثروة علمية كبيرة ، بعد أن أفاد من كشوفه في ميدان الطب التى أماطت القام عن كثير مما يؤثر في الفرد .

فالدكتور مننجر ومنروليف حين يدرسان نمو الشخصية من الخبرات التشكيلية

الأولى منذ الطقوة إلى مستوى النضج النفسى ، وحين يبرزان مدى أهمية السنوات العشر الأولى من الطقوة لحياة الفرد التالية ، وكيف أن الكثير من تكيف الفرد يعتمد على مدى حكمة الآباء فى تنشئة الأبناء ، وعندما يحاولان أن يتابعابصورة دقيقة كيف تتطور وتنمو علاقات العقل النامى الاجتماعية مع العالم الخارجى ، وعندما يدرسان بناء الشخصية وتنظيمها وطبيعة تفاعل ما يعرف بالآنا الأعلى والملى مع بعضهم البعض ، وحين يشرحان بلفظ سهلة لينة معنى ما نسميه الحيل اللاشعورية ووظيفتها فى حياتنا ، كمثل وظيفة التبرير والتعويض والإسقاط ، وحين يفصلان فى باب خاص متى وكيف وشروط الانتحاء للطبيب النفسى إنما يعتمدان فى ذلك كله على خبرة طويلة بميدان السلوك البشرى خاصة حين يضطرب .

قد كانت منتجع يشغل مركزاً مرموقاً فى ميدان الطب النفسى . قد اشتغل سكرتيراً عالماً مؤسسه منتجع فى تونيكاً كناس للدراسات النفسية ، بلجين رئيساً منتجعاً للرابطة الأمريكية للطب النفسى ، ورئيساً للرابطة الأمريكية لتحليل النفسى ، ثم رئيساً لجماعة تطوير الطب النفسى ، ورئيساً للرابطة المركزية للطب النفسى والعصبى وفى أثناء الحرب كان مسؤولاً عن إدارة الرعاية العصبية والطب النفسى بالجيش . ولهذا منح درجة لواء بالوحدة الطبية فى جيش الولايات المتحدة . أنه الآن - وعندما وضع هذا الكتاب - يشغل وظيفة مستشار الطب النفسى فى الإدارة العامة للطب والجراحة بالجيش الأمريكى ، وهو أيضاً عضو اللجنة الاستشارية لوزير الحربية ووزارة الصحة الأمريكية .

ولاشك أنها وظائف قيادية هيات له ظروف طلية لدراسة السلوك البشرى وعوامل اضطرابه على المستوى المولى ، وفى نطاق واسع من الملاحظة العلمية السلية . وقد اتفقت هذه الخبرات مع خبرات مبروليف الذى اشتغل بالأياف والترجمة

. والصحافة والرسم والنشر في ميدان علم النفس وغيره من العلوم . كما أنه كتب الكثير من كتب الأطفال التي لافَت رواجاً كبيراً لأنها كانت مبنية على أساس الدراسة النفسية الدقيقة للطفل في مراحل نموه المختلفة ، كما كانت له مجموعة من القصص المعروفة باسم (الرسوم المتحركة أو الكاريكاتورية) وكانت كلها تربوية نفسية بصوره كبيرة لأنها قامت على دراسة السلوك البشري . وقد اشتغل بعد ذلك في قسم العلاقات العامة بالجيش وهذا أفاده كثيراً في التعرف على مشكلات التوافق ، كما كانت مهمته الرئيسية دراسة ضغوط البيئة التي عاش فيها وبیش الجنود والمسكريون ثم دراسة طفولتهم ومشكلاتهم وتاريخ حياتهم ومتاعبها . كل ذلك قد امتزج بمخبرات ولهم منبر ليخرج لنا إنتاجاً نفسياً اجتماعياً كبيراً .

وثاني هذه الأمور أن لغة الكتاب من البساطة والبعد عن تعقيدات التعريفات العلمية التي قد يشق فهمها أحياناً على بعض المختصين ، بحيث تعتبر المادة العلمية فيه مادة سهلة المضم والقسم ، لتصل إلى أعماق قلب الرجل العادي . كما يجد فيها المتخصصون مادة علمية رائعة في تنظيمها . حقيقة أن الكتاب لم ينفل هذه التعريفات العلمية ، ولكنه يحددها تحديداً إجرائياً سلوكياً واضحاً ، وخاصة تلك المفاهيم العلمية النافضة المعروفة عند أصحاب التحليل النفسي .

وثالثاً : يعتبر هذا الكتاب فريداً في بابهِ . فبالرغم من أنه يتمسك عامة بالإطار النظري لآراء التحليليين ، إلا أنه لا ينفل الكثير من الاتجاهات العلمية الأخرى وخاصة اتجاهات السلوكيين ، وآرائهم في تكوين العادة والتدريب والمران . فهو لا يتمسك تمسكاً جامداً متصباً بالإطار النظري لأصحاب التحليل النفسي ولكنه يحاول أن يوفق بين كثير من الاتجاهات العلمية المتعارضة ، والتي تختلف في مظاهرها عن التحليل النفسي وبين الإطار العام لنظرية التحليل :

دابعاً : كان لعدد مهمات المؤلفين المهنية فضل كبير في الجمع بين قائمة الدراسة العلمية ، وبين ثمرة الخبرة العملية الإنسانية الإيجابية .

أخيراً وليس آخراً يمتاز الكتاب بأنه يشتق كل مادته العلمية من الحياة . ثم يسود ويصوغها في أمثلة سهلة ثم يلوّرها ويطبق عليها النظريات العلمية .

وليس هذا قط بل إننا لا نهمل الناحية التطبيقية العملية في كل مناسبة . فبعد اشتقاق النظرية ، يضرب الأمثلة للاضطراب السلوكي مثلاً ، وبعد إرجاعه لخبرات الطفولة الأولى يعود فيرسم للقارئ أفضل الوسائل لتلاقي مشكلات النفسنة الاجتماعية ، ويحدد السبل المناسبة بعملية التطبيع الاجتماعي دون تعريض الطفل لآثار الانحراف فيها عن الأساليب التربوية السليمة .

ولا ينبغي ما يمتاز به الكتاب من عنايه بالوقاية من الاضطرابات السلوكية ، والكشف عنها وعلاجها في باب أخير من الكتاب هو أيضاً يعرض بطريقة عملية شيقة .

والآن تترك للقارئ الكريم أن يحكم على القيمة العلمية لهذا الكتاب .

أرى بنفسه ويحكم كيف أنه كتاب من الحياة ، والحياة الأفضل في إطار من الصحة النفسية التي تعني الإيجابية والسعادة .

والله ولي التوفيق ؟

الترجم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفصل الأول

جهازنا البشرى

يُلم أغلب الناس أموراً مختلفة عن الجسم البشرى ، فيعرفون مثلاً أنه يحوى على جهاز هضمى وقلب وركنين وغيرها من الأجهزة والأعضاء المتعددة التى تعتبر ذات أهمية بالغة . ونحن نتحدث عن بعض هذه الأعضاء عن فهم أحياناً ، وعن غير فهم أحياناً أخرى ، كما نتردد فى الحديث عن غيرها من الأعضاء . وعلى أية حال فإن الكثير من الناس يختلفون فى رأى عند مناقشة دور أى منها ، وأثره فى حياتنا .

أما عن المخ وهو العضو الذى تخويه رؤسنا فإنه معروف لنا تماماً . ومع ذلك فإن الناس كثيراً ما يختلط عليهم الأمر عندما يتحدثون عنه ، فيقولون مثلاً « إن لكل منا أكثر من مخ » كما لو كان لكل فرد منا أنواع مختلفة من هذا المخ . وربما كانوا يعتقدون أن المخ تتعدد أنواعه كما تتعدد أنواع البطاطس أو القمح مثلاً . إن للإنسان فى الواقع مخاً يزيد وزنه قليلاً على رطلين ، وهو بالنسبة للجسم يعد فى الإنسان أكبر منه فى أى حيوان آخر ، والمعروف أنه علاقه كبيره بالتفكير والشعور والعقل ، ولكننا لانستطيع فى الواقع أن نحدد مكان الكثير من وظائفه فى مناطق أو أجزاء معينة منه بدرجة كبيرة من الدقة .

ينقسم المخ إلى نصفين يتحكم الأيمن منهما غالباً فى النصف الأيسر من الجسم بينما يتحكم الأيسر منهما فى نصف الجسم الأيمن وفى كل من نصفي المخ توجد مساحة

صغيرة لاتعدو حجم اللغواء ، وهي التي تتحكم في كل نشاطا الحركي . كما أنه هناك أيضا مساحة مشابهة في صغر حجمها ، وهي التي تسجل الإحساس . أما المنطقة التي تتحكم في الكلام فإنها لاتعدو حجم قطعة العملة ذات الحمة قروش وهي توجد في الجانب الخلف من نوع اليد المستعرة . « فالأشول » توجد عنده هذه المنطقة في الجانب الأيمن من المخ ، بينما تكون لدى « الأيمن » في الجانب الأيسر منه . وفي الجزء الخلفي من المخ توجد مساحة أخرى صغيرة ترتبط بالإبصار ومع ذلك فإذا على الصوم نجد أن ثلثي المخ ما زال أرضا مجهولة من حيث تخصيص وظيفة معينة لهذه المساحة .

يصعد من المخ ويرد إليه عدد كبير من الأعصاب تشبه أسلاك التلغراف ، بعضها يصل للمخ باليمين . والأذنين أو اللسان أو بعض أجزاء الرأس الأخرى . ويوجد من هذا النوع إثنا عشر عصباً تسمى بأعصاب الجمجمة ، والأغلبية العظمى من هذه الأعصاب تتجمع في حزمة متساكنة نسيجا النخاع الشوكي وهو الذي يملأ فقرات العمود الفقري . وعند مستوى كل قرصة يخرج من النخاع عصبان ينتشرا في الجزء المجاوز من الجسم . ويوجد بكل بساطة ثلاث مجموعات من الأعصاب تربط المخ ، عن طريق النخاع الشوكي ، بالمضلات وبالجلد وجميع الأعضاء الداخلية . أحد هذه المجموعات يستقبل الإشارات الواردة كإحساسات اللمس أو الألم أو الحرارة التي يستقبلها أي جزء من أجزاء الجسم ، وهناك مجموعة أخرى تسلم تلك الرسالة من هذه الأسلاك للوردة وتوصلها إلى مركز القيادة أي إلى المخ . أما المجموعة الثالثة فهي المجموعة للصدرة التي تؤدي إلى الحركة وهي مجموعة الأعصاب التي تدفنا لقل معين يتناسب مع هذا الإحساس الخاص .

إن شبكات الأعصاب الموجودة بالجسم تنقسم لجهازين عصبيين . أحد هذين الجهازين

هو الجهاز « اللاإرادى » الذى يسيطر على حركة أغلب أعضاء الجسم بما فيها القلب والمعدة والأعضاء والأوعية الدموية وغدد الرق وينظمها جميعاً . ولهذا الجهاز صلات مباشرة وغير مباشرة مع الجهاز المصبنى اللاإرادى « المخ والحبل الشوكى والأعصاب » وهذا هو الجهاز الثانى الذى يساعدنا على أن فعل ما نريد أن فعله سواء كان ذلك بتحريك ذراع أو السير للترعة أو إلقاء خطاب أو إفراز غدة .. الخ ولكن نوضح تلك الحقيقة المعروفة وهى أنه لا يوجد تحكم إرادى فى الجهاز المصبنى « اللاإرادى » فنسب تلك مثلاً بما يحدث بعد أن يضع الإنسان ملء ملعقة من الطعام فى فيه ، وما يمكن أن يمارسه من تحكم فيما يحدث لهذا الطعام بعد ذلك . كذلك حاول أنت أن تتحكم فى إحرار وجهك فى الناسبات التى تشعر فيها بمجمل يجملك تستجيب بهذه الطريقة ونضى بها إحرار الوجه .

هذه الصلات بين الأعصاب معقدة تماماً . وهناك كثير من الاحتضارات التى يمكن أن تحدث بحيث تأتى رسالة عصبية أحياناً إلى الحبل الشوكى ولكنها قد لا تصل أبداً إلى المراكز العليا فى المخ ، بل ترتبط وتتصل مباشرة بالأعصاب المصدرة التى تنتج الحركة . وهكذا نجد أننا إذا طرقتنا أسفل الركبة عند التفاف الساقين فإنه يحدث عادة أن يركل القدم . فى هذه الحالة يصل الإحساس إلى الحبل الشوكى وبعد ذلك يخرج مباشرة ويتصل بالأعصاب التى تؤثر فى العضلات تنتج عنها الحركة . هذا النوع من الاستجابة يسمى « الفعل للنكس » وتعرف هذه الآلية التى ننتج عنها باسم « القوس الإنعكاسى » أو « القوس المصبنى » .

ويوجد فى جسم الإنسان أنواع عديدة متباينة من هذه الانعكاسات ، وهى ذات أهمية بالغة للطبيب البشرى فى تشخيصه لأنها حساسة تتأثر كثيراً بأبسط تغييرات عضوية تحدث للجسم ، فبعضها يوجد فى الفرد السليم والصحيح ولكنها تختفى عند المرض

وبعضها يتطور كنتيجة لبعض الأمراض العصبية، وهى فى كل الحالات تدل على نوع من الاتصال المباشر بين الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية بدرجة لا تبجل من الضروري أن تمر الدفقات العصبية « بالمراكز العليا » لى تنفذ الحركة .

وهناك نوع آخر من السلوك يشبه كثيراً ذلك السلوك المعروف بالسلوك اللاإرادى ، وهو ما يأتى نتيجة الخيرة ، والكثير منه يبدو وكأنما أصبح فلا منكمساً رغم إنه كان قبل تطله يحتاج إلى مران لى تعلم السلوك الذى يقوم به . فمثلاً نجد اكتشافنا لأول مرة أن النار كانت ساخنة ، وأنها تحرق ، قد ربط بين المجارى العصبية ربطاً قوياً بدرجة جعلت الرسائل التى تلى بعد ذلك من النار تكون نتيجتها فى النساب حركة اعتماد سريعة ، فسحب الأصبع فيها بسرعة لإباده عن فرن ساخن ليس فلا منكمساً ولكنه دليل على سلوك قد أصبح لا إرادياً وأصبح يحدث دون تفكير أو هو ما يسمى « القمل المنعكس الشرطى » .

إن كل ما ذكر حتى الآن يعلق بالآلية التى يمكن دراستها فى عينات تشريحية تحت المجهر ، ويبقى علينا بعد ذلك أن نعرف حقيقة أخرى وهى التى تؤكد وجود هوة كبيرة بين هذه الآلية المضوية وبين معنى الشخص المفكر الذى يشعر ويعمل . ولا زال أمام العلماء شوط بعيد قبل أن يستطيعوا أن يفسروا لنا تفسيراً كاملاً لتفكير الناس أو إحساسهم ، بحيث يقوم هذا التفسير على أساس ما نعرفه عن اللخ أو عن تشريح الأعصاب ووظائفها . ونيسمة شك فى أن الكثير من هذا النشاط يحدث فى اللخ ولكن اللخ لا يبدو أن يكون جزءاً من الجهاز الكلى الذى يقوم بهذا النشاط . فالتدود الصماء كالتددة الدرقية وغدد الأدرنالين وغدد الليضين والخصيتين ، وغيرها من التدد التى تصب إفرازها مباشرة فى الدم تؤثر فى سلوك الفرد تأثيراً قوياً . وهناك عامل آخر له أثره وهو عملية تبادل الطاقة الحيوية بين أجزاء الجسم ، وعلمية

التفسير الكيميائي التي يتم بواسطتها بناء تم تحلل أنسجه أجسامنا ويتم ذلك بسرعة عند بعضنا وبيطء عند البعض الآخر . وهناك عامل ثالث له تأثير كبير على تطور ونمو بنائنا الجسدي بما في ذلك المنغ والاشغاع الشوكي (وباتتالي يؤثر في فئنا للمفكرة الحاسة القعالة) وذلك هو ما يأتينا عن آبائنا ونعني به الوراثة .

وليس التفكير مجرد نشاط في خلايا المنغ كما أن الإفعال ليس مجرد نشاط غدي كيميائي ، ثم إن القمل أو الحركة لا تتميز نشاطاً عضلياً نجسب ، بل إنها جميعاً ترتبط ببعضها ارتباطاً وثيقاً ، ويستتبع ذلك أن الإنسان لا يستطيع أن يعطى وضاً كاملاً ولو في صورة مقعدة من التفسير ليوضح كيف يفكر الفرد ويمس أو يفعل .

وبالرغم من الإخصائي النفسي لا يعرف الشيء الكثير عن تشريح الشخصية بدرجة يمكنه من أن يفسر كل ردود الأفعال التي تتطوى تحت هذا التوع إلا أنه يمكنه أن ينظمها في نسق على مقبول . أن مثل هذه الدراسة هي عبارة عن تصنيف لتمييزات المدينة المختلفة للشخص ككل ، أ كثر منها مجرد وصف لسلوكه الآلي ، والأخصائي النفسي يبحث في النواحي النفسية للشخصية بالإضافة للنواحي العضوية الكيميائية ، ذلك أن أغلب هذه الاستجابات هي تمييزات شعورية عن الشخصية تستجيب بها للعطال الداخلية والخارجية على السواء . وهناك طرائق مختلفة عديدة لتشم مثل هذه الظاهرة . ومن التنظيمات المقبولة لحياة النفسية ذلك الذي يلخصها في أربعة مظاهر الإدراك والمرقة والاشمال والإرادة .

الأدراك

الإدراك هو النشاط النفسي الذي يتضمن استقبال وتفسير الإحساسات التي تأتي

من أعضاء الحس وهي العينان والأذنان والأنف والجلد . وبمجرد استقبال هذه الإحساسات تحول بطريقة آلية إلى المراكز العامة في المخ وهنا يتم التعرف عليها وتفسيرها في ضوء الخبرة السابقة . وقد يكون مجرد تصرف آلي إذا اتصل بإحساس قديم ، أما إذا كان الإحساس جديداً فإنه يقارن بالقديم منها ليبدرك الكائن معناه . وهناك اختلافات كبيرة في درجة بل وفي دقة الإدراك في الحياة العادية ، ويوقف الكثير من هذه الاختلافات على خبرة الفرد السابقة كما أنها تتوقف على درجة تيقظه ووعيه وأحياناً تتوقف على طبيعة الظاهرة الجسمية . فهناك فترات تمر بكل إنسان يكون فيها مرتبكاً ولا يعرف لنفسه وجهة هو موابها كما يحدث مثلاً عندما يستيقظ الفرد من نوم عميق . ومن جهة أخرى ، تمر بالإنسان لحظات أو مواقف يكون فيها واعياً متيقظاً تماماً ويستطيع أن يسمع أو يرى بدرجة كبيرة من الدقة : وهناك أيضاً تلك الظواهر التي تتصل بحالات خداع النظر وغيرها من الأنواع المعروفة بالخداع الإدراكي التي تحول بين إحساسنا وبين إدراكنا الصحيح للحقيقة . ثم أن هناك اختلافات كبيرة في قدرة الأفراد على الإدراك ترجع لموامل بعضها موروثه وبعضها الآخر يتوقف على تكوين جهازنا البشري . فمثلاً بعض الناس ولونونهم مصابون وراثياً بالعمى اللوني وبعضنا يستطيع أن يرى في الليل أحسن كثيراً من غيره ، وبعض الناس قدرة خاصة على سماع الاقلام الموسيقية ذات الذبذبة العالية ، وهناك أيضاً الكثير من الاستعدادات الخاصة التي يمكن تسميتها كأن ندرج أصابع الأعمى حتى تصبح حساسة إلى الحد الذي تموضه بعض مايبانيه من تقديران الإبصار . كذلك ينمي الأشخاص في تذوق التنبذ الاطراف العممية في اللسان إلى الحد الذي تصبح معه قادرة على تمييز الفروق الدقيقة التي قد لا يدرها الكثيرون من العاديين ، كما أن بعض الأفراد يمكنهم تحمل الآلام إلى الحد الذي لا يستطيعه أغلب الناس .

المرقة

وهي المظهر الواسع الثاني من مظاهر الحياة النفسية وهذا المظهر يتضمن عمليات التفكير والتذكر والمعلومات . وتنطوي المارقة على الذكاء وهو القدرة التي تساعد الفرد على استعمال المارقة التي جمعها . فضعف الذكاء هو التباين بينا نقص المارقة هو الجهل . فالمارقة إذن هي معلوماتنا وأفكارنا وقدرةنا الاستدلالية وأحلام اليقظة كما تدخل فيها كذلك أحلامنا العادية .

وهناك اختلاطات فردية عديدة في المارقة لا يمكن فهمها أو تفسيرها في ضوء الوظائف العضوية لجهازنا البشري فقط كما أنه ليس هناك أى تفسير تشريحي لما يلاحظ أحياناً من حسن إفادة أحد أفراد أسرة ما بذكاؤه بينما نجد أن قدرة فرد آخر من نفس الأسرة على استغلال ذكاؤه أقل كثيراً في هذا الميدان . إن من الممكن إختبار مدى التذكر بمعنى أنه يمكننا أن نحس الوقت الذي يظل يذكر فيه فرد ما معدداً مكوناً من ثمانية أرقام ، ولكننا لا يمكننا أن نعرف لماذا يختلف ذلك في شخصين متشابهين في كل ماعدا ذلك . وأيضاً يميل البعض منا إلى التمسك بالأفكار القديمة فيما يكون لدى الآخرين سيل متدفق من الأفكار الجديدة . وأحياناً نثبت لدى الفرد فكرة معينة بحيث لا يستطيع نسيانها ، وتظل هذه الفكرة تلوذ به وتروده . وربما تكون هناك قنمة مارها دأبة السريان في عقولنا . كذلك يعيش بعضنا كثيراً في أحلام اليقظة بينما يعلن آخرون صراحة أنهم لا يعرفون عنها شيئاً . ويبدو على بعضنا أنهم ناشطون طول ليلهم في سلسلة متصلة من الأحلام ، بينما يقسم آخرون أنهم لم يروا حلماً بالمرّة ، وبينما نرى بعضنا تهزّه هراً أى حصى خفيفة ، نجد آخرين لا تؤثر فيهم الحصى الشديدة .

إن الصمم أو اتخاذ القرار مظهر من مظاهر نشاطنا العقلي . فكنا في حاجة إلى ذلك كل يوم ، بل أننا نعتبر القرار مظهراً من مظاهر نشاطنا العقلي . فكنا في حاجة إلى ذلك كل يوم ، بل أننا نتخذ القرارات مئات المرات وفي بعض الأحيان تكون هذه القرارات غير ذات أهمية ، وفي أحيان أخرى تكون لها أهمية بالغة . وقد نتحاشى أو نؤجل ذلك أحياناً وقد نتجح فيه أحياناً أخرى ندرجة أو بأخرى ، فقد نجد في طلب شيء ما ولكننا لا نريده ويجب علينا عمل شيء رغم أننا بطريقة مالا نستطيعه . وسوف نأتي أمراً ولكننا لا نبيض أن نفعله . هذه الحالة هي التي يسميها الأخصائيون النفسيون « الصراع » وفي بعض الأحيان تكون القوى التي تتركز ناحية ما من هذه النواحي على درجة من العنف والقوة بحيث نتجنبنا قوم بعمل ما سواء كان ماضيه صواباً أو خطأ . أن قراراتنا الصارمة فلا ترتبط كما يظهر ثالث من حياتنا النفسية الشعورية ونغني بها أفعالنا .

الاشغال .

إن اشغالاتنا في أبسط صورها عبارة عن مشاعرنا وهي في أحيان كثيرة تؤثر في ذكائنا . إنها تختلف اختلافاً كبيراً في طريقة تعبيرها عن نفسها ، ولكن الاشغالات جميعاً لاتمدو أن تكون صوراً فرعية من الكراهية أو الحب أو الحزن وهنا يختلط الكثير من تفكيرنا وسفرنا باشغالاتنا ولو لم يحدث ذلك فإن حياتنا تصبح قائمة تماماً :

أننا في بعض للتاسبات ، كما سنشرح ذلك فيما بعد ، نختار أشخاصاً معينين نخصهم بما نسيه نحوم من مشاعر الحب أو الكراهية ، ولدى البعض منا الكثير من الاشغالات التي يحتاجون إلى توجيهها بينما البعض الآخر يعانون قصصاً ظاهراً في هذه الناحية وحتى هذا البعض منا ، من أولئك الذين يستعون بالكثير منها يدركون أحياناً أنها بدأت تنقصهم أو أنهم بدأوا يفقدون الاهتمام والميل ويصبحون

في حالة من التبدل أو أصبحوا خاملين في عواطفهم التي أصبحت باهتة . إن هذا النقص .
الظاهر يدل أحياناً على حالة انتقال من الإيجابية إلى السلبية أى على حالة انتقال من
الحب إلى البكرهية .

وليست الاقتمالات مرتبطة بتفكيرنا فحسب ولكنها ترتبط ببقية الجسم ارتباطاً
لا تنفصم عنه . أن الاقتمالات - أكثر من أى نشاط قسوى آخر - يدخل فيها
النشاط الوظيفي للجسم كله ، فمن طريق التكوين العصبي يمكننا أن نلاحظ الياء
المضوى كله وفي أغلب الأحيان تستجيب أجزاء معينة منه استجابة سريعة تكون
جزءاً من الاستجابة الانفعالية العامة . فمثلاً نجد انفعالا مثل الخوف يثير غده
الأدرنالين عن طريق الجهاز العصبي وتلك هي الندبة التي تقع فوق قبة الكاوية مباشرة
وتكون استجابة هذه الندبة الأخيرة بأن تطلق إفراز الأدرنالين الذي يؤدي
إلى ارتفاع في ضغط الدم ويزيد سرعة ضربات القلب ويؤدي إلى زيادة التوتر
في العضلات . هذا وتوجد أنواع كثيرة من الاستجابات الضوئية للانفعال فالارتباك
قد يؤدي إلى الخجل والنضب قد يوقف إفراز الهضات المضوية والتوتر قد يميل
راحة اليد تنصيب عرقاً وهكذا .

أن الاستجابات الانفعالية معقدة بدرجة غريبة ليس فقط من حيث تنوعها أو
الموضوع الذي توجه إليه أو الطريقة التي تعبر بها عن نفسها ، وتظهر بها ، ولكن
أيضاً من حيث أنها لا يمكن قياسها ، وأنها غالباً ما يصعب بل ويستحيل أحياناً
التحكم فيها وتنظيمها وهي حقيقة معروفة لنا جميعاً . يرجع هذا في جزء منه إلى تكوين
الشخصية وهو ما سنتناوله تفصيلاً فيما بعد . فنحن نعرف - مثلاً - أناساً سيكون
عندما يكونون في غاية السعادة ، وأغلبنا يفضون في الوقت الذي يجب عليهم فيه
أن يحتفظوا بهوشهم ، ثم أن بعضنا يكتنث بسبب أمور غير ذات أهمية أو حتى .

لسبب غير واضح ، وأخيراً فإننا غالباً لا نستطيع أن نتحكم في فرائضنا أو ارتعاشنا حتى ولو كان ذلك بعد زوال الحادث الذى يكون قد استثار هذه الاستجابة .

الإرادة

يرتبط السلوك الإرادى بميدان واسع من ميادين الحياة النفسية : فقد رأينا كيف أن عمل الكثير من أعضائنا الداخلية غير إرادى تماماً ، ومن ناحية أخرى نجد أن أغلب عضلات أجسامنا نخضع غالباً لتحكمنا الإرادى . هكذا تسكلم أو نحرك ذراعنا أو نمشي أو نقفز إلى أعلى وإلى أسفل إذا كنا نريد أن نفعل ذلك وعندما نريده ولتغير ما سبب إلا أننا نريده .

كذلك تصبح نسبة كبيرة مما نقوم به من أفعال منتظمة في مسالك أو أنماط معينة تسميها العادات . فالطريقة التى يجمع بها الأرقام والوسيلة التى ننظم بها جدول أعمالنا اليومية وكيفية تحيئنا للناس ، هذه كلها أمور تسير وفق خطة قد تكونت بمرور الأمتثال . هكذا يصبح السلوك الذى يعتبر جزءاً من حياتنا اليومية أشبه بالسلوك الآلى ومن أمثلتها طريقتنا فى حلالة الذقن وكيفية الجلوس على مقعد ، والكيفية التى بها نقسل الأطباق ثم الزمات وطريقتنا فى الكلام كلها لا تعلمو أن تكون مجموعة من العادات . وتند بعض العادات طيبة بينما يند البعض الآخر عادات مرفولة ، الأمر الذى يتوقف على وجهة نظرنا فيها ، ومن أمثلتها أكل الحلوى أو مضغ « اللادن » أو التدخين والاستيقاظ فى وقت متأخر كل صباح بعد تناول الأفاطار فى الفراش أو اللقلاء فى جمع وتوفير المال وما إليها .

والعادات بطبيعتها الحال اقتصاد فى استهلاك الطاقة لأنها توفر لنا الجهد الذى

يبدل في التفكير فيما تعمل وفي كيف تعمل ، ذلك اننا نصبح مستقرين في طرائقنا وهذه وسيلة ناجحة مقبولة اللهم إلا أن تكون المادة جسم غير ذات قاذرة أو تصل لدرجة من السوء بحيث تصبح ضارة بالفرقة أو بالتدبير . هنا يكون من الصعب أحيانا الإقلاع عنها وتعلم طريقة جديدة لسلوك أفضل .

أن السلوك هو في الحقيقة النتائج النهائية الطبيعية لكثير من حياتنا الشعورية وفي نفس الوقت يجب علينا ان نعرف أن الكثير من أفعالنا ليست منطقية تماما . فحين نقوم بأعمال وأفعال كثيرة دون أن تكون قادرين على أن نفهم لماذا نقوم بها . بل وأن الحقيقة أننا غالبا ما نمحرونا تصرفاتنا نحن أنفسنا رغم أننا نحن الذين أنشأنا هذه الأفعال . هكذا نجد أن سلوكنا الإرادي أو القوي يبدو أنه إرادي لانتظم في الحقيقة أفكارنا الشعورية كثيرا فالواقع أن إدراكنا ومعرفتنا وافهمنا وإرادتنا تتأثر كلها تأثرا كبيرا بالأشعور وهذا ما سوف توفيه حقه شرحا وتفصيلا وبياناً فيما بعد ،

ليس السلوك في الحقيقة النتائج النهائية الطبيعية لكثير من حياتنا الشعورية العمليات المترابطة من الإدراك والفرقة والأفعال . فتلا نحن ندرك رجلا يتجه نحونا وهو يصوب اليينا بندقية . تراه اعيننا وتصوره كشخص مشاكس معقد ، وتدلنا معلوماتنا وخبرتنا على أننا في خطر دائم . هذا النشاط العقلي يرتبط حينئذ مباشرة بالأفعال المناسبة وهو الخوف (او الشجاعة) وهذا بدوره ينتقل حينئذ إلى التدبّر وعصلات الجسم وهنا نلجأ إلى حسن الحكم والتفكير لنقدر الموقف وأخيراً نصرف ونصل . وهناك مثال توضيحي أكثر شيوعا وهو ما يحدث لنا عندما نود إلى اللزل في السماء ونشم رائحة شريحة من اللحم تطهى . ان الأحاسيس يتم ، ثم يأتي بعد ذلك إدراك الفرد ويقارن بطريقة عقلية ويميز بالاستفادة من الخبرة السابقة ثم بعد ذلك يبدأ

لافعال الذى يرتبط بالحاجة النفسية (الجوع) في إفراز العصارة الهضمية التى تنساب في المعدة ولايصحب بعد ذلك أن تنبأ بالهوك الذى يستتبع ذلك وينتج عنه .

لقد كان علماء الطب النفسى منذ سنين عددا يعالجون أناسا قد أنهارت أجهزتهم النفسية . وتقد درسوا الشيء الكثير عن البب الذى من أجله تفعل ما تفعل ، وذلك بالدراسة العميقة لما يحدث في حالات المرض ، ومن دراسة العوامل التى تسهم في ظهورها المفاجئ . لأول مرة . ولقد أصبحوا الآن قادرين على وضع مبادئ عامة يسترشد بها هؤلاء الذين يتمتعون بكامل صحتهم العقلية . وهكذا نجد أن هناك وسائل وطرقا كثيرة معينة تساعد الشخص المريض على العودة إلى الصحة وهى هى التى يمكن تطبيقها بنفس الطريقة على الشخص الذى يريد ان يظل محتفظا بكامل صحته . هذه باختصار هى الأسس التى يقوم عليها موضوع الصفحات التالية من هذا الكتاب .

الفصل الثاني

العوامل الموجهة لسلوكنا

إن ما تأتيه من أفعال وما هموم به من حركات في حياتنا ونكرها أكثر من غيرها تبدأ من نزعات داخلية تأتي من منطقة ما غير ذلك الجزء الصغير نسبيا وهو الذى نسميه عقلا الشورى. فهذا الشخص يوشك أن يذهب إلى سوق المدينة ليشترى زهوراً من نوع ما لتلبسها خطيبته يوم مقابلته ولكنه لا يلبث أن يدير وجهه بدلا من ذلك إلى بركة الصيد مع الأولاد ومجد صعوبة كبيرة لشرح لما السبب فى عدم ذهابه إلى بائع الزهور ، ولكنه سيجد صعوبة أكبر إذا حاول أن يشرح ذلك كله لنفسه. إنه يعرف معرفة تامة أنه عندما ذهب إلى قلب المدينة كان يقصد حقاً أن يشتري الزهور لخطيبته ، وأنه يحب مشوقته ويسره كثيراً أن يناقشك ويعارضك إذا قلت أنه لا يحبها .

والسيدة التى تدبر قرص تلفونها لتطلب من الجزار بعض اللحم ومجد الصوت الذى يمججها فى الطرف الآخر صوت الحلاق تستمر فى محاولتها هذه وتتفق للمال الذى حصل عليه زوجها يشق النفس على تصفيف شعرها الذى ترى أنها فى ميسر الحاجة إليه ولكنها مع ذلك لا تذكر لأحد أنها تفعل شيئاً لم تكن تعرف عنه الكثير .

إن بعضنا ليتساءل لماذا قرر فجأة ونحن فى حجرة الاستحمام فى أحد الأيام أن نزيد قيمة بوليصة التأمين . لماذا نريد هذا الصيف أن نذهب إلى الجبال بدلا من أن نذهب إلى شاطئ البحر حيث كنا نستمع إلى الأمواج كل عام منذ أن أصيت فلانة بالحصى القرمزية . إن هذه أسباب السلوك البشرى عامة ولها بدايات يتندر بل ربما

لا يمكن أن تظهر في الشعور . إن أغلب تصميئاتا وحركاتنا التي تملك علينا أمرنا وتلغى على حياتنا إن هي إلا النتيجة الظاهرة لتشاطنا العلى وهى كالزبد أو كالزغاء ما تلبث أن تنهب جفاء ويبقى الأصل المسبب لها .

يجب علينا . إذا أردنا أن نهم لماذا فعل ما فعله أن نرجع القهقرى إلى ما حدث لكل منا منذ وقت طويل . ولكننا قبل أن نبدأ فى محاولة وضع معانى خبراتنا السابقة فى كلمات ، يجب علينا أن نتحدث عن نفس الكلمات التى يجب علينا أن نستخدمها .

إنه إذا قدر لك أو لى أن نجلس إلى جماعة من مهندسى الإلكترون فى جلسة مناقشة يتجادبون فيها أطراف الحديث فى موضوع إدخال تحسينات فى الرادار وقد بدأوا تلك المناقشة التى يسمونها لغة العلم فإننا لا نلبث أن نجد أن الكلمات الغريبة التى استعملوها كانت مما جعل الأمر يختلط علينا حتى ولو كنا قادرين على أن نتابع الاتجاه العام للأفكارهم وأحاديثهم .

هذا الأمر ينطبق تماماً على اللغة التى يستعملها هؤلاء القوم الذين يشتغلون بالعلاج النفسى ومن الأمثلة الواضحة على ذلك ما قوله أحياناً من أن هذا المريض الموجود فى غبر «ج» يظهر عليه أعراض النوع الكتاتونى من الفصام أو المظهر الموسى من أعراض المرض العقلى المعروف بالاقباض المورى . إن الأسماء التى يستعملونها تحمل من السبى فى بعض الأحيان على الشخص المادى فى خبرته بهذا الفن أن يسايرهم فيها يقولون .

ولسوء الحظ نجد أحياناً أن تعبيرات الطب النفسانى تصبح من عوامل تعقيد الفهم الصحيح للعلاج النفسى . فالرجل المادى يلتقطها من المقالات الشائعة العامة التى تشير إلى هذه التسميات ولا توفىها حقها من الشرح الصحيح ، ولذا قد يظن الفرد أنه يعرف التسمير العلى ومصطلحاته ويعرف كذلك ما ينيه هذا التسمير ثم يستعمله

فى غير موضوعه وهذا مما يؤدى إلى ازدياد عدد من يحتفظ عليهم الأمر إن لجوا فى هذا العلم .

وإن هذا الخلط وذلك التماس الذى يحيط ضلأ بأى كلمة تحمل معنى « النفس » هو من الأمور التى يجب أن نهم بها إذ أنه أيضاً من عوامل تثبيت المسم والإشعار بالقتل . وإن التعبير — وقد اشتق من اللفظ الأغرقي النفس Psycho — قد حور فى معنى اللفظ بعض الشيء وأصبح يعنى الروح Soul ، ثم بد ذلك العقل mind

ولقد لونت الخاف والجل الذين يحيطان بالشئ من مفاهيمنا الصحيحة وغير الصحيحة عن المرض العقل بأقسمة لكثير من الناس . تعبيراتنا العلمية فى علم النفس . وقد كان من نتيجة ذلك أن أغلب الناس أصبحوا يفتون ويرتجون إلى التامض منها . تلك التى تبدو مع ذلك تعبيرات أجمل جرماً من أمثال الأنهار العصبى أو قلق الحرب وصدمة الموقعة الحربية أو تب الصراع ويفضلونها عن أى تسمية ترتبط بأى لون من ألوان الحياة النفسية .

ويجعل الأثوف من الذين عمل من تكرار حديثهم عن عمليات جراحية أجريت لهم وهم يجدون فى الحديث عنها خجلاً شديداً لجرد ذكر أى شئ عن أنهم يعيشون عن عون الأخصائين لتوافق شخصياتهم البيئة التى يعيشون فيها ، ومع ذلك فلا زال هناك أمل كبير فى انتشاع هذه السحب التى تحد من الاستفادة من الطب النفسى ، ذلك أن القوائد التى تعود علينا من العلاج النفسى قد أصبحت معروفة بدرجة كبيرة . فقد تعلم الملايين من أفراد القوات الحاربة وعائلاتهم من خبراتهم الحربية ثم أن عدد الأشخاص الذين يلجأون لاستشارة المعالج النفسى فى مشكلاتهم اليومية قبل أن يصلوا إلى درجة الخطورة يزداد زيادة سريعة يوماً بعد يوم .

وبالرغم من ذلك فإن الاتجاه نحو دراسة أفكار الناس وسلوكهم فى الوقت

الحاضر لازال — من بعض نواحيه — يشبه الموقف الذى كانت عليه دراسة جسم الإنسان منذ بضعة قرون مضت عندما كان تشريح جسم الإنسان يعتبر خطيئة وعملًا مجافًا للقانون . وبالرغم من المحرمات التى كان يقاب عليها القانون ومحرمها الدين فى ذلك الوقت ، فإن بعض علماء التشريح الأقدمين قد عملوا ليلاً وأخفوا أنفسهم عن رقابة الناس وذلك حتى يضيفوا إلى علم الطب ما يمكن أن يفيد الجنس البشرى . وهكذا كانت دراسة الجنس البشرى فى كل ما يتعلق بالعقل والسلوك — ولا زالت — تطلبها المحرمات والتباعد والكبرياء والخداع والبقول المتحجرة .

وهناك أسباب لهذه المفاهيم الخاطئة والمحرمات التى تتصل بالمرض العقلى . فالطب النفسى كعلم لازال حديث العهد ، وهو فى ذلك لازال رضيعاً لو قورن بالقرون الأخرى من علم الطب . منذ أكثر من خمسين ومائة عام قليل كان المرضى بأمراض عقالية يتهمون بأنهم سحرة ، أو يظن أنهم تسيطر عليهم أرواح حيوانية شريرة ، وكانوا يلقون فى غياهب سجون مظلمة غير صحية قفرة كما كانوا يمرضون للنظارة نظير أجر وكأنهم حيوانات فى سيرك ، وذلك للحصول على التبرعات التى تنفق على إطعامهم وإيوائهم .

ولقد ظلت اضطرابات السلوك لمئات من السنين ترتبط بالدين بطرق مختلفة . فكان بعض الناس يرون المرض العقلى عقاباً لذنبة ، بينما كان البعض الآخر يعتبرها هى نفسها ذنبه . وعلى أى حال فلم يكن الدين فحسب هو المشول عن أمر الكثير من الناس الذين كانوا ولا يزال الكثيرون منهم يرون — أن معظم أنواع السلوك غير الناضج انحرف وزلة أو تناقض لمين أو نوع من الحفاوة والتسفل أو جنون من نوع أو آخر .

إن هذا الجمل بأسباب الأفعال التريبية وعدم القدرة المظاهرة على تصحيحها أو

تحسينها جبل حجير الناس للصايين يمثل هذا عن أعين الناس ، وبالتالي عن عقولهم أسهل كثيراً من حاجتهم والعناية بهم ورعايتهم بقصد علاجهم .

وقد قامى الأطباء الذين حاولوا تحسين مستقبلهم أيضاً من العزلة ولم توفر لهم السبل لعلاج مرضهم أو إيوائهم وإطعامهم ولو بدرجة متواضعة ، بله توفير سبل الأبحاث التى تجري عليهم . والحقيقة أن هذه الحالة لا زالت قائمة حتى اليوم .

أتمد بدأ الكثيرون من الطليعة القيادية فى علم الطب القيام باكتشافات عظيمة فى هذا المجال ومنها الدورة الدموية والأسباب البكتريولوجية للمرض وعدوى أمراض معينة ثم قائمة الجهر . ولقد تطور علم الطب واتجه اتجاهاً قوياً ليصبح علماً عضوياً فى أساسه . ولا زال الكثير من الأطباء يكتفون كثيراً بدراسة ضربات القلب وإرجاعها إلى أسباب كهرية ، ويفضلون ذلك عن محاولة إرجاعها لهذه الأشياء غير الملموسة التى نسميها الافعالات . ذلك أنه لا يوجد حتى الآن الكثير من أدوات القياس أو للقياس التى أثبتت أنها ذات فائدة فى قياس السلوك البشرى .

وأخيراً فإن عمالاً شك فيه أننا نرفض أن فهم أو نبحث عن المرض النفسى لأسباب ترتبط مباشرة بأفعالنا . أن أحد العقبات الحقيقية التى تحول دون قبولنا للطب النفسانى هو الخوف للوروث فيما جميعاً من أننا قد نحتاج نحن أنفسنا إليه . أننا نحشى أن نظهر لنا الدراسة «أنا أنفسنا لسنا أصحاء تماماً» أو ربما «غريون» كما أننا نعرف تماماً ذلك الصوت الخفيض ، وللوقوف السامى الذى يققه الوسواس النمام فى نادى الدرج عندما يهس إلينا بأن صديق فلانة ذهب لاستشارة المالج النفسى بنبرات تم عن أن مثل هذا الصل يرهن على أن صديقها مجنون . إن أمثال هؤلاء الأشخاص لن يتعرفوا بأى حال على حاجاتهم أنفسهم ولن يدركوا أن تفسيرهم هذا يدل بوضوح على خوفهم من على أنفسهم .

يدين الطب النفساني باقتضال رجل واحد منحه الذمة الكبرى ليصبح طريقة علمية وذلك منذ أكثر من خمسين عاماً . فقد كان الدكتور فرويد طبيباً للأمراض النفسية ، أخصائياً في أمراض الجهاز العصبي الضوئى ثم أهتم فرويد بدراسة أسباب سلوك الناس بتلك الطريقة التي يتصرفون بها . وقد بدأ بمحاولة طيب من زملائه هو بروير الفيتيسى في القيام بأبحاثه . ورغم أن بروير قد بدأ أولاً باستعمال طريقة تفريغ الشحنة الانفعالية^(١) ، إلا أن فرويد كان هو صاحب ابتكار طريقة التحليل النفسي . ولقد أصبحت هذه من أفضل الطرق التي عاونت كثيراً كطريقة للبحث وأصبحت واحدة من أحسن طرق العلاج ، ثم إنها بلا شك أحسن نظريات تفسير السلوك البشرى . ولكن لم يلبث الطب النفساني مرة ثانية أن اصطدم بمقاومة أكثر حالات دون قبوله لتنمية مجهود فرويد . إن أغلب المتقنين يعرفون شيئاً عن فرويد ، قد سمعوا اسمه على الأقل ولكن هناك عدد مدهش منهم يؤمنون إيماناً راسخاً بأنه لم يكن سوى عجوز مخبول العقل قدّر التفكير يقول « إن الناس لا يفكرون إلا في الجنس الجنس الجنس » .

لقد تنبأ فرويد سنة ١٩١٧ بأنه سوف يكون هناك معارضة شديدة لبعض أوجه معينة في التحليل النفسي . فقد عرف أنها سوف تثير القلق والتحيز لأنها بالصراحة سوف تجرح التقدير الذاتي للبشرية بدرجة ما ، خاصة وأن ما يتعلق بالاعتراف وقبول قوة اللاشعور يعنى أن الذات ليست هي السيدة «سيدة الموقف في عمر دارها» ليس هناك من يجب أن يواجه حقيقة تستدعى أنه لا يعرف نفسه أو أنه لا يفهم الكثير من سلوكه فهياتماً ، ولقد أشار فرويد لذلك مرتين قبل أن يقاوم الجنس البشرى التحقير الذي أصابه بسبب تطور ونمو المارف العلمية عندما أثبت كوبر نيكوس أن الأرض ليست مركز الكون وعندما أوضح داروين أن الرجل قرد .

١ - خطوات هامة في العلاج النفسى غير الموجه الذى ابتعته العالم كلود روجرز (الترجمة) ..

تحدث فرويد بالتاكيد عن الجنس كما تحدث عن أشياء كثيرة أخرى ، وكانت نظرتة إليه أنه ظاهرة بشرية طبيعية تدفع جزءاً هائلاً من الحياة وعلى أى حال فقد كان في تعديده لمعنى كلمة الجنس ضمناً بشكل ظاهر ولم يحددها - كما يفعل الكثير من الأمريكيين - بالنشاط الجنسي للتناسل . ويحتمل أن يكون من أهم الخدمات التي قدمها فرويد تلك التي علون فيها على فهم اللاشعور وآلية العمل اللاإرادي للقل الذي به تؤدى وظاقتنا ، وأصل الشعور وحركته وأهمية أحداث معينة في النمو في الطفولة الأولى وغيرها من النقط . وهي كلها خدمات لا تقل عن تلك التي قدمها ليفمها معنى الجنس إن لم تزد عنها .

ما أكثر مفاهيمنا الخاطئة عن الطب النفساني ! ! أن بعضها يرجع في كليته للجهل وبعضها يقوم على أساس رفضنا لحقائق لم يهتم من يرفضها بأن يحاول أن يفهمها وبعضها يرجع في أساسه إلى أننا نعارض هذه الحقيقة الهامة وهي أن حركاتنا ليست دائماً خاضعة تماماً لسيطرتنا الشعورية . إن نتيجة هذه كلها كان انتشار الكثير من البناء العلمي والحيلولة دون زيادة فهم الإنسان لحياة عقله أو نفسه أو دراسته دراسة علمية . لكن حالة الجزر هذه تدور الآن دأرتها والأمور تتغير مع الرغبة الزائدة المتعطشة والصيحات الغامة التي تنادى بالمزيد والمزيد من المعرفة وتقديم العون ليمان مستوى من الصحة العقلية والحفاظة عليها وصيانتها لصالح البشرية .

الفصل الثالث

خبراتنا وتدريبنا

إن السنوات الأولى من حياتنا هي أهم سنى العمر . ومن حسن الحظ أن أغلبنا يعيش في أحضان أبوين يتعاونان على أن يبدأ القرد ذلك الميدان المسمى « الحياة » ثم أن هؤلاء الذين يسمون بأمهات وآباء رجاء وودين أذكاء هم السعداء حقاً .

هؤلاء لو استطاعوا أن يحسنوا تشنتنا فإن أغلبنا يستطيعون أن يواصلوا بقية الرحلة الطويلة في خطى وثيدة مطمئنة متعاقبة ، ذلك أن أكبر العوامل ذات الأثر في الصحة العقلية للراشد هو ذلك النمط الذي يكون قد وضع خلال السنوات الأولى من الحياة . وبكاد يتم تشكيل الشخصية في السادسة أو السابعة من العمر فإذا كنت (أيها القارئ) في سنك الحالي أميناً أو خائفاً ، يعتمد عليك أو إهمه ، تقبل السلطة أو تتحداها ، تحسن معاشره الناس أو لا تحسنها ، غافول أن تعود مذاكرتك إلى شخصك عندما كنت في الصف الرابع أو الخامس الأبدائي ، هنا تجد أن كلا من شخصيتك الأولى والثانية تشترك وتتشابه في أمور كثيرة . فإذا كنت تعاني المتاعب الآن في الأمور أو الناس الذين يحيطون بك فإن من حسن الحظ أن تجد جنود تلك المتاعب قد غرست هناك في تلك السنوات العشر الأولى من حياتك .

فالولد عندما يرى النور لأول مرة لا يهتم بأى شخص إلا نفسه وهو يجاهد ليجد الإجابة عما يأتى ، « ما أهمية ذلك بالنسبة لى ؟ » إنه مزود عند ميلاده بفرأز معينة ، وكل ما يتنيه من الحياة هو أن يشبعها ، وهو في الشهور الأولى لا يبطى شيئاً لأحد ، ولا يحاول أن يسر فرداً ، واختصار فإيه لا يهتم بشئ سوى أن يحصل على

ما يريد وقتما يشاء ولن يريح أمه وينظر حتى السابعة مساء لتناول غذائه ، ولا يأخذ في الاعتبار أنه محمول مؤقتاً بين ذراعي زائرة معجبة ترتدى رداء جيلاً من الحرير ، ثم أنه يتحدث بطريقة أو بأخرى ولو كانت أمه مشغولة ، أو كانت هناك عدد من الزائرين في حضرتها ، وبذلك ينجح نجاحاً طاهراً تماماً في جعل نفسه محوراً يدور حوله العالم .

يعمل الوليد بطريقة متقنة وعلى أسس بسيطة تجعل كل جهوده تسير على أساس مطلبين متواجهين متداخلين .

« احصل على كل لذة أستطيع أن أحصل عليها » .

« وابعد عن كل إيلاام يقدر الاستطاعة » .

ولا يقصد بالآلم هنا مجرد وخز الدبوس أو غير ذلك من الآلام الجسمية ، بل يعنى به كل ما عدا ذلك من الآلام أو التاسة والتعب أيضاً .

وفي الجزء الأكبر من السنة الأولى يكون أم ما بهم الطفل ويشبهه أن يتناول اللبن ، وليس هناك ما يعدل ذلك ولو كان ذلك أكداً من أطايب الأظمة ، فهو يفضل في جلوسه أو نومه ويرتبط حياته كلها بهذا المصدر الوحيد للأشباع .

وقرابة نهاية السنة الأولى يكون لديه اهتمامات أخرى جديدة . إن أبويه عادة (وغالباً أمه) يبدآن في ضبط إخراجِه وتناوله لهذا الطعام والشراب . وعندما تبدأ عملية تدريب الوليد على العادات المتعلقة بالأخراج (التواليت) يتركز انتباهه على هذه العمليات وتصبح أم اهتماماته الجسمية . لهذا يوزع هذا التلم الجديد بدرجة ما اهتماماته ويحولها عن هذا الاهتمام السابق الذي كان يشغله تماماً ، وهو الميل لاستعمال القتم .

وفي خلال السنة الثانية من عمر الطفل والسنة الثالثة في العادة أيضاً لا يجب أن أن تعجب أو تؤخذ إذا كان بهم بعملية الإخراج (التهاب إلى دورة المياه لتخلص من المواد المتبقية والتي تخرج من الأمست) .

إن التحول التالي في الاهتمام الرئيسي للطفل هو ذلك الذي يصبح مصدر اهتمامه بمعنى به الكثير من الآباء، وبعض الآباء أغبياء وبعضهم جهلاء . ولكن الكثيرون من الأذكىاء المخلصين يهزم هذا الأمر هزاً . إن المؤكد تأكدنا من غروب الشمس في المساء وشروقها كل صباح أن الطفل الذكر سوف يعلم أن له أعضاء تناسل ، وأن القطة البنت ستجد أن لها في جسمها جزءاً معيناً يشير فيها اهتماماً خاصاً .

وفي حوالى سن الثالثة يأتي هذا في شكل اكتشاف يحيطه اهتمام طبيعي قوى . ولنا في حاجة هنا لأن نشغل بالاً عليهم ، إذا كان لديهم رغبة في استطلاع غوامض تشرح أعضائهم التناسلية هم أنفسهم أو أعضاء أولئك المحيطين بهم — ما وظيفتها ؟ لماذا وكيف تختلف ؟ هنا لا يجب أن نشغل بالاً إلا إذا انصرفت هذه الرغبة فهنا يجب عليك أن تتشغل أيها القارئ ، لأن ابنك لا يهم بالتعرف على الحياة ومظاهرها المعنوية .

هنا ما يحدث وما حدث لكل فرد منا ، ثم أن كل طفل يمر في ثلاث مراحل ثمانية رئيسية تقع كلها في سنواته الثلاث — وعلى الأكثر الأربع الأولى من حياته . أن كلا منهم بهم بحجة خاص من تشرجات جسمه يكون مؤقناً موضع الاهتمام الأول بالنسبة للطفل فهناك ثلاث مناطق — القم — الشرج — ثم الجهاز التناسلي ، وهي لا تصبح فقط موضوعات الأتباء الخاص جداً عند الطفل ، بل أن الخبرات التي ترتبط بها تصبح الطرق التي تؤدي للحصول على الإشباع وتؤدي إلى الإحباطات كذلك .

يركز الكائن البشري الصغير انتباهه أساساً في المنطقة القمية ، طوال السنة الأولى تقريباً ثم بعد ذلك ، في المنطقة الأستية طوال السنة الثانية والثالثة تقريباً

وأخيراً في المنطقة التناسلية بعد السنة الثالثة إلى حوالى السنة السادسة .

هذه المراحل الثلاثة لها دلالة أبعد بكثير من مجرد الاستمتاع الجسدى أو الاشباع ، أو من جهة أخرى الأبحاث التي يعانها الطفل . فالنشاط الذى يتضمنه ذلك ويقصد به الطريقة التى يتعلم بها الطفل أن يأكل ، أو أن يتدرب على عادات الإخراج في معالجة وتحقيق رغبته فى الاستطلاع والنشاط الجنىسى هى الأسس التى تقوم عليها علاقاته المقبلة بغيره من الناس . إنها تضع أساس الطريقة التى سوف يلجأ إليها لجذب اهتمامهم أو معاومتهم أو عداؤهم ، تلك الأنماط التى سوف يتبعها طوال حياته . فهو عن طريق علاقته بوالديه أثناء هذه الأحداث والخبرات يتعلم (أو يخطئه) التوفيق فى أن يتعلم (ماذا يحب ، إنه يبدأ فى أن يحب وينسى فى نفسه الطرق التى تربطه وتصله بالناس وتصل الناس به .

ومع ذلك لا يوجد من يستطيع أن يضع قواعد ثابتة محدودة لمجرد الزمن الذى سيتحول فيه الطفل من خبرة من هذه الخبرات إلى الأخرى ، فهذا يتوقف إلى حد كبير على طريقة المعاملة الأبوية . وليس هناك بكل تأكيد فواصل مميزة دقيقة بين كل مرحلة وأخرى ثم أن الطرق التى تتبع فى فترة تنتقل فى الغالب إلى أخرى .

لقد سعى فرويد هذه المراحل بأسم (مراحل النمو النفسى الجنىسى) وهذا هو التعبير الذى لا زالت تعرف به . إن هذا التعبير يعنى أن الطفل على طول تطوره النفسى يمر بعلامات مميزة ومحدودة لمراحل النمو النفسى الخاصة كلما كانت القوى والدوافع الداخلية فى هذا الشخص الجديد تحاول أن تصل بالناس المحيطين به ، وأن نجد الطرائق التى تعطيه الإشباع من هذا الاتصال .

لا نستطيع فى كتاب كهذا إلا تلمس للنقط البارزة من هذه الخبرات الثلاثة ذات الأهمية الحيوية فى تطورنا وليس هناك ما يمنع من أن نقرأ وتدرس المزيد عنها وعن تأثيراتها فى حياة الفرد فى الكثير من الكتب المكتوبة بطريقة علمية

أكثر تعمقاً وتفصيلاً . إن هذه المراحل هامة جداً في تقرير نوع شخصيتنا وسماتنا وطباعنا لأننا خلال حياتنا نواصل استعمال الطرق التي تعلمناها حينئذ أو على الأقل تلك التي يظهر أنها تناسب الموقف .

(١) المرحلة القمية :

يكون لعملية إطفاء الوليد الأسبقية القصوى في الاهتمام لمدة تبلغ حوالى السنة الأولى مالم يقدم الآباء الخبرة الثانية الخاصة بالتدريب على الإخراج في هذه السنة . إن هذا يجعل فم الوليد وسيلة الاتصال الهامة بالعالم وهو لا يستعمله لسحب الطعام ليخفف من التوتر الذى يشعر به في أحشائه فحسب ، ولكنه أيضا يستمتع بمحان أمه في نفس الوقت . إن الحدث الرئيسي كل ثلاث أو أربع ساعات هو وقت الغذاء وتصبح للشخص الذى يحضنه وهو يطعمه من الثدي أو الزجاجية بمرور الزمن نفس أهمية الطعام . إن الطفل الصغير يحس مشاعر الحب الدافئة بكل تأكيد نحو ذلك الشخص طالما كلف يعنى به عناية طيبة .

فإن تشاف الطعام ممتعة ، ولكننا إذا أمننا النظر وجدنا أن هناك شيء آخر أكثر من ذلك يتعلق به ففي عملية اللص مسرة أيضاً . وقد دلت الأبحاث التى عالجت هذه الأمور على أن الطفل الذى يرضع صناعياً ويلتهم أكلته في وقت أسرع نسبياً يحتمل أن يكون ممن يصون أصابعهم أكثر من ذلك الذى يأخذ لبنه على دفعات أكثر عدداً وبطريقة طبيعية أكثر هدوءاً وبطريقة أبطأ وهي اللص من ثدى أمه ، ويتمتع مع هذه النقطة أنه من المحتمل أن يكون المزيد من الحنو والاحتضان ذا أهمية بالغة أيضاً .

نستطيع أحياناً أن نميز بين فترتين في المرحلة القمية من مراحل النمو ويعنى بهما فترة اللص الأول ثم فترة القضم التالية . وآى أم حاولت أن تربي طفلها ولاقت صعوبة في أن تهدم من اللبن ما يكفي لإشباع حاجات النمو عنده تستطيع أن تحرك

بكل هذا . إن مرحلة القضم تحدث عندما يتم للطفل تكوين اثثة القوية تماماً أو حتى عندما تبدأ أسنان اللبن في الظهور ، ولكن المعروف أن هذ دليل على عدم الصبر أو الإحباط وهو مائمه الأم وتدركه بشكل مؤلم .

وليس لدينا من الحقائق العلمية ما يكفي لنثبت بوضوح العلاقة بين هذه الحيرات « القمية » وبين سلوك الراشد ، ومن ناحية أخرى فإن هناك بعض الأدلة المسلم بها على أن علاقة الطفل بالأم قد تؤدي إلى السلبية عند البعض منا ، وإلى العدوان عند الآخرين ، والمؤكد أنه لا يوجد شك في أن هناك أفراداً ممكن يكونون متواكلين ملتصقين بغيرهم لم يقطموا من « الرضاعة » بمد ليصلوا على كل ما يمكن من كل شخص ، وهناك أيضاً شخصيات يبدو أنها تتمتع على القضم طوال ما يتبقى من حياتها . هؤلاء كانت أسنانهم كما يبدو سلاحهم المفضل وهم أطفال ، وعندما يكبرون يظل الواحد منهم كثير النقاش حاد المزاج كثير الهكم . وأغلبنا يقيم في موقع وسط بين « الرضاع » وبين « القاضين » مع وجود ميول معتدلة في كل من الاتجاهين .

فلكثير من الطرق التي نستعملها ككبار لنصل إلى الاشباع عن طريق هذا الجهاز الجسدي بلاشك علاقة بخبراتنا في حياتنا الأولى . فالتدخين هو بلاشك استمرار لهذه المرحلة . مرحلة التركيز القمي ، ثم أننا عندما نلاحظ بعض أصدقائنا يصون في ثقافة التبغ أو يعضون السيجار أو النليون أو الريشة أو القلم أو النظارات .. إلخ فأننا نحتاج فقط لأن نتبع أذهاننا نرى علاقة ذلك بألم الطفولة . وموضع « اللعاعة » من الحيرات الشائعة عند الكبار الذين لا يزالون يحشون عن التلذذ القمي وربما كان من أتمس البشر أولئك الناس من أشباه الأطفال الذين لا يشعرون بالمسؤولية من الرجال أو النساء الذين يذعنون بديلا للزجاجة الأصلية ، وهي التي تحوى الحُر بدلا من اللبن .

ومع ذلك فلعل مما يفوق طرق الاستمتاع الجسدي كثيراً في أهميتها تلك

التواحي من هذه الخبرة التي ربطنا بالناس . فليس هناك أدنى شك في أننا من خيرات الحياة هذه بنى السهات التي تتعلق بالتناول أو التشائم . إن كون « بابانويل » ممثلاً دائماً ليس محض صدفة كما أنه ليس من الصدفة كذلك أن عسر الهضم يرتبط بالتشاؤم غالباً . ولناحية النفسية أثر كبير في درجة توالكلنا أو استقلالنا في رشدنا . إننا نعرف أنها تربط وتبادل بين الطعام والحب طوال حياتنا . ولقد كانت هذه المرحلة هي التي عرفنا بها لأول مرة طرق الأخذ أو الحصول أو الاستسلام ، ولهذا فنحن نستعمل نفس الوسائل في خبراتنا التالية لنسائر الناس بنفس الطريقة التي تعلمناها في تلك الدروس الأولى .

وهناك طريقة أخرى يمكن أن نشرح بها أهمية هذه الفترة في حياتنا كطريقة لربطنا بأولئك المحيطين بنا وهي أن نظهر معنى انعدام الاهتمام بالواجبات التي تفرض علينا . فنجد البداية لم يكن هناك بكل بساطة أي منها . فقد كنا نستقبل الحب الذي لم نكون نطالب به أبداً . أي حتى ولو كنا لا نتمتع بأجرين معتدلين . وبدون أي جهد من جانبنا كنا نأخذ كل شيء دون أي مقابل كالاحتضان والطعام والرعاية فلم يكن علينا أن نعمل أو نكسب أي منها . لقد كان كل شيء يتبع لنا وكنا نلعب دوراً سلبياً تماماً كطرف في عملية الاستسلام . وكنا لدينا اتجاه أكثر قوة عند البعض منه عند البعض الآخر لأستعمل نفس هذا الأسلوب طوال العمر . أن هناك عدداً من هؤلاء من الراشدين يستقدون أن العالم مسئول بطريقة أو بأخرى عن عيشهم . نغيرتنا الطفولية بعملية الأخذ لها الفضل الأكبر في خلق هذه الدرجة من السلبية والتواكل التي يظهرها كل منا كراشد .

يثق علماء الطب النفساني قوة تامة من أمر واحد هو أن الحب والرعاية الزائدة التي تظهر في التقارب المضوى البدني والتدليل لها أهمية قصوى . هذا يتعارض مباشرة مع أصحاب مدرسة السلوكية في علم النفس التي أوضحت أن الأمهات يستقدن أن من الخطأ حل أو تدليل أطفالهن كثيراً . إن ما نعتقد الآن أن هذا

لا يمكن أن يحدث . فالأم لا تستطيع أن تمنح الطفل قدراً زائداً من الحب إلا إذا احتضنته .

لهذا فإن أحسن ما تصح به في الوقت الحاضر هو أن الرضيع الحديث الولادة يجب أن يبقى في نفس الحجرة مع أمه في المستشفى بدلا من عزله في حجره الاطفال في الأسبوعين الأولين من حياته ، ويجب على الأمهات أن يرضعن أطفالهن من الثدي كلما كان ذلك ممكناً من الناحية العضوية فالحاجات الانفعالية للطفل لا تقل أهمية عن حاجته العضوية ، ولهذا التيب تعتبر الزجاجة بديلاً سيئاً جداً للثدي . وإذا اضطرت الأم إلى أن تلجأ للزجاجة فيجب عليها بالتأكد أن تحمل وليدها في أحضانها أثناء الرضاعة .

وتدل أبحاث قادة هذا العلم الآن بوضوح على أن الطفل لا يجب أن يسير حسب جدول معين . فسوف يكون هو لنفسه طريقة توقيتية مواعيد وجباته في خلال وقت قصير نسبياً . ترى الكثيرات جداً من الأمهات أنه لا يجب أن يتبعن نظاماً دقيقاً صارماً في التغذية يتجاهل الحاجات الفردية للوليد ، وإنه ليس يعني أن حياتنا العملية كراشدين نحتاج منا أن نأكل في ساعات معينة وأنه يجب أن نتوقع من الرضع أن يفعلوا ذلك منذ اللحظة الأولى من مولدنا فلا يوجد من العائلة الحيوانية أى فصيلة تفعل ذلك .

وقد يتبادر إلى الذهن من هذه المقترحات التي تتعلق بنظام التغذية أنه يجب على الآباء أن يحجوا حياة هيجية، يتركون فيها للطفل الحبل على الغارب ليحصل على كل شيء بطريقته الخاصة . إن هذا أبعد ما يكون عما تقصده ، كما أن هذا مالا يدل عليه حديثنا . وليس هناك حقيقة أكثر تأكيداً من أن رية الطفل خلال السنوات الثلاث أو الأربع الأولى تعتبر عبثاً تهيباً ومهمة تستغرق كل وقت أى أم (ولو أن هالك من الأمهات من يحاولون غير ذلك) ومع ذلك فليس هناك ما يدعو لأن تنسب هي والأسرة تماماً بسبب الطفل الوليد .

أن من المحتمل أن يتعرفوا لهذا بعض الشيء ، ولكن الطفل يجب أن يتعلم الطاعة بالتدريج بمجرد أن يكون في استطاعته ذلك ، وعليه أيضاً أن يتعلم كيف يتوافق .
إن النقطة الرئيسية في المقترحات أنه يجب أن تتحاشى التنظيم الدقيق ، ذلك أن توقعياته يمكن أن تتحقق حالاً في حياة الأسرة ، فقط لا تحاول أن تضمنها بشكل عنيف صارم أو قبل موعدها بكثير .

المرحلة الأسنية

إن المجموعة التالية من الخبرات ذات الأهمية البالغة في تشكيل طباعا وعلاقاتنا بالناس هي التدريب على عملية الإخراج وعاداته ، وكما كان الحال خلال المرحلة السابقة لا يتركز الانتباه فقط على جزء معين من تشريح الجسم ، ولكن على وظيفة هامة ترتبط به . وتختلف الاتجاهات التي تتكون في هذه المرحلة اختلافات بينه ، الأمر الذي يتوقف على ما يظنه الآباء أحسن مران ونظام للتدريب يمكن استعماله .

إن مناقشة عملية الأخراج في ثقافتنا أمر محرم ، ورغم أنها يمكن أن تدخل ضمن عاداتنا الشخصية إلا أنها تستبعد ك موضوع لتبادل الحديث ولا توضع موضع الأخبار بين الناس . ولقد كانت عليه الأكل في بعض الثقافات القديمة تحاط بنفس الشكل بقواعد اجتماعية وتحرمات بإجبارها على شخصية .

ويستطيع أى طفل بالتأكيد أن يحس أن عملية التدريب على الإخراج هامة جداً لأبيه ولأمه وإلا فلماذا يثيرون مثل هذه الضجة حولها ؟ إنه يتعلم في وقت مبكر أن ما يقوم به من عمل ومالا يؤديه من عمل يرتبط بمقدار حصوله على الأقرار والمحبة وبه يكون « ابن الأم الأكبر » أو يكون « خاطئاً » بشكل ظاهر . وإذا حدث وكان معارضاً أو ذا إرادة وعناد ، فإن ذلك أمر ما يقاسيه الجميع . ومع ذلك فهو

الوحيد القى يتخذ القرار . وأى أم تستطيع أن تخبرك أنه يعرف كيف يفعل ذلك منذ وقت مبكر . إن هذا أحد الإجراءات التى يتحكم هو فيها .

هذا التدريب أكثر أهمية من التدريب فى المرحلة القمية من بعض النواحي خاصة من حيث تقريره لنوع العلاقات مع الوالدين ، وذلك لأن الوليد فى هذا الأمر يستطيع أن يفعل ما يريد رغم أنف الآباء الذين يريدون منه أن ينفذ أوامرهم ونصائحهم . إن الكثير من الآباء ليسهم الوقت ، ثم أنهم كانت عندهم الخبرة التى بها كانوا يرجون أو يطلبون أو يحضنون أو يذهبون أو حتى يأمرهم ولكن ذلك كله . كان دون جدوى حيث كان الوليد فى ذلك الوقت يقوم بعملية الأخراج بمجرد إصابه عن مكان الإخراج . لقد تعلم الطفل من قبل أن يعبر عن اعتراضه أو كراهيته ، لقد تعلم الدرس الأول فى كيف يكون عنيداً وأن يتصرف بطريقة الخاصة .

ومن ناحية أخرى فإن نفس هؤلاء الآباء قد لاحظوه يقوم بالعملية استجابة للتشجيع مثل « كن رجلاً » أو بعض أمثال هذه التقرينات ولا يلبث الطفل أن يتعلم أنه بتنفيذه رغبة الأم يحصل على الحب والأقرار .

لقد جمعت المحرمات والتميز والمجود فى المادات Customs الكثير منا يبنون ظاهرياً نواحي أخرى من هذه المرحلة من مراحل نموه . فلو درسنا مخلوقاً بشرياً دراسة أمانة لاستطعنا أن نرى أنه ليس فقط مهتماً بعملية الأخراج وما تفرعه فى حياته ولكنه يهتم أيضاً بالإنتاج « البراز » إنه هو الذى خلق هذه المادة سائلة كانت أو صلبة برأى أكثر من ذلك أن ملء الدنيا كلها من التائب والتبذ والضرب والدحقر لن تنقل فيه هذا الاهتمام بهذا المخلوق الجديد القى ينجح فى إنتاجه .

وليس من شك فى أن التغيرات التى ترتبط بالتدريب على « الأخراج » وما

ينتج عن ذلك من اتجاهات الاطفال نحو الآباء تضع البنات الأولى لكثير من الاتجاهات والأعمال التي قوم بها في مستقبل حياتنا . حقيقة لانستطيع حتى الآن أن نبرهن) على أن هناك صلة مباشرة بين أحداث خاصة حدثت في حياة الفرد الخاصة أيام الطفولة وبين الكثير من الطرائق والاتجاهات والعباع التي يمارسها أيام حياته كراشد . ولا قصد أن ننظم هنا من الحقائق العلمية ماظهر خلال العلاج النفسي وما يكشف على ألفة مقننه على وجود ارتباطات من نوع ما ولكننا سوف نسوق إليك من الأمسكار الشائعة في هذا المقام ما حاز القبول لدى الخبراء بالصحة النفسية . يرى هؤلاء أن هذه الخبرة كانت أول ما تعلمنا عن طريقها أن نكسب الحب والاطراء والإقرار . ولا يجب أن يثير ثائرة أى فرد أن نرى في هذه الخبرة نوعاً من التوافق للعطاب الاجتماعية . أن القسط الأهم من ذلك التوافق كان يعمل من أجل الناس الذين كانت لهم حقوق اجتماعية على الطفل منا وهم آبائنا . وما لاشك فيه أن طرائقهم في تلميننا ، واستجابنا لتلك الطرائق ، تترك آثاراً عميقة في شخصياتنا النامية ، وبعد ذلك تسير أنماط السلوك والعلاقات متتابة في هذا الطريق الذي حددته هذه الآثار .

قد أثرت الكثير من تفاصيل الخبرات في السلوك الذي يتلو ذلك ، وأهميتها الخاصة بالنسبة لأغلبنا هي أنها كانت أول عهدنا بالتأديب والنظافة . لقد كانت على الأقل أول إجراء طبع فكرة ثابتة عن هذه المميزات في شعورنا . فبعضنا قد تعلم من هذه العملية أن « نثار على السمل حتى ينهى من السلية الأخراجية » وهي بلاشك خبرة لها علاقة بالمثارة والأصرار فيها بعد ذلك من أيام الحياة في أى عمل نقوم به .

إنها كذلك تغذى فينا الأحاساس بالقوة . لقد كان التسيير الواقعي للقوة على أى حال يبنى في الجانب نوعاً من التحدى ، وسأبره التسيير الأول عن العناد . ولقد

بدأت مع بكانتا عندما لم نحصل على اللبن ومع رفضنا لمصير البرتقال الذى لم يحبه أول القرص التى أكدنا بها عدواننا . هذا التعبير عن العدوان ربما كان فى أول العهد أمراً ليس له أثر سوى أحباط الأم ، ولكنه علنا طريقة ناجحة أخرى لاستبدال قوتنا . فبكثير من الناس ينعمون بالإشباع الحقيقى فى كبرهم من إحباط الغير أو حتى من إيلاهم وإيذاهم ، ولا يوجد من يستطيع أن يقطع بأنه لم يفعل هو نفسه ذلك قط ، ونحن جميعاً نعرف أنه يندر أن نجد من الناس من لا يستفيد بهذه العملية يوماً بعد يوم .

إن الطفل كائناً لا يلبث أن يتعلم أن هذا الإنتاج هام وأن له فائدة إله قيمة خاصة تماماً . إنه يتعلم أن حبه أحياناً لا يرضى أمه فقط بل أن عمل ذلك يشبعه بشكل ما . وهناك ما يدل على أننا نرى أن هذا النوع الأول من الاحتجاز^(١) له ضلعة بالإشباع والارتياح إلى الجمع كما يدل على ذلك خطوات مفصلة جريئة من الدراسة . هذا الارتباط يصبح أسهل فهما عندما يصبح الجمع نفسه عملية احتجاز ويتضح ذلك جيداً من سلوك البخيل المجوز يحتجز ماله ويكلمه بينما يترك أمر الأفاق على أمه عتاً تتحمله الدولة . ومن المرجح هنا أن تكون هذه هى الطريقة التى تعلم بها كيف يحبطها وهو وليد .

عندما يتضح لنا ذلك لا يكون من الصعب أن نفهم العلاقة بين التقدير السامى الذى يحلمه الطفل على إنتاجه وبين الطرق المختلفة التى قدّر بها بعض مبتكراتنا أكثر من قدرها فى حياتنا كراشدين سواء كانت أطفالنا أو للمشاهير التى نصنعها بأيدينا ، أو الرداء الذى نصنعه بحك الصوف .

١ — الاحتجاز قصد به الامتناع عن الاخراج لاحتجاز المواد البرازية فى المستقيم (الترجم).

تستطيع بسهولة أن تجد من الناس من يشيح بوجهه عن الكثير من هذه الروابط
التي هتترضها بين خبراتنا العقلية وحياتنا كراشدين . إنهم يستطيعون أن يثيروا غاية
ما ينفون من الممارسة أو الاحتجاج لعدم وجود البرهان . والحقيقة أننا لا نجد هؤلاء
الماضين بين الفنين من الرجال والنساء الذين أعطتهم حياتهم العملية الفرصة لدراسة
السلوك البشري في الصحة كما درسوه عندما عطيت الآلة أو استهلك أو خسرت
إحدى المارك تحت ضغط أعباء ثقيلة .

قد تسأل « حسنا » وماذا يمكن أن نفعل في هذا ؟ هنا أيضاً لم تصل الدراسة
العلمية إلى ذلك الذي يمكن معه أن تساعدنا على أن نضع الحقائق عن الطريقة
التي بها نصصح أو نتحاشى بعض طرق الراشدين غير الصحيحة في التعبير عن خبرة
الطفولة في صته بالأم والأب وربما كان من القواعد السليمة أن تقول : كُن طبيعياً فيما
يتعلق بالصليمة كلها بقدر ما تستطيع . ويأتي في المقام الأول أنه من المرء الذي لا
نصح به والذي يزيد من متاعبنا إن نحاول أن نجبر الوليد الصغير على أن يؤدي العملية
لدى طلب الآباء .

إن وضع الطفل على « القعدة »^(١) والأصرار على جلوسه عليها حتى يفرغ من
الاخراج يعتبر من الأمور التي يحتمل معها أن تفرس فيه سمات وطباع غير مرغوب
فيها . فلا شك فيه أن الطفل يمكنه من أن يلوث سرواله في السنة الأولى من
حياته ولكن ذلك لا يتم إلا إذا استفادوا من التوقيت الطبيعي . ومن المعلومات
العلمية الثابتة إنه في هذه السن يكون من الناحية الإفضالية التسيولوجية أصغر من
أن يدرك مسؤوليته عن التحكم في عضلات الأمعاء .

ولا يوجد من التفاعلات البدائية ماثير من المشكلات ما يقرب مما شيرته حول

(١) تسمية شائعة للامعاء المتصلة في الاخراج ، والتي يستعمله الأطفال .

التحكم للبكر في عملية الإخراج . إن الطفل سيفعل ذلك عندما يكون على استعداد لسله بشيء من التوجيه للشوب بالطف ، وسيدرك تلك المسئولية في وقت أقصر . وفي نفس الوقت يجب أن يعطى فرصته ليصبح متاداً على « التواليت » دون تأكيد كبير لقادته ، ويمكن أن يبدأ التدريب على استعمال « القصادة » على أحسن وجه في حوالى نهاية السنة الأولى ، وفي خلال السنة الثانية .

بقى أن نقول كلمة عن موقف الراشدين وتنظيم عملية الإخراج . إن الكثيرين والكثيرين جداً من الراشدين يسلون بأن التفرغ اليوى للأعضاء جوهرى للصحة الجنسية لأسباب يرجع بعضها من جهة إلى تربيتنا وما تعلمناه في موضوع الصحة الجنسية ، وربما يرجع من جهة أخرى إلى التوقيت اليوى الذى تكون لدينا منذ أمد طويل . كما يرجع من ناحية ثالثة إلى ما نعطيه للسلية لا شعوريا من قيمة زائدة . لهذا نرام مهمومين إذا لم يحدث ذلك فى أطفالهم . وقد يبدو من غرائب الأخبار لأشخاص كثيرين أن توقيت التفرغ العادى عند كثير من الراشدين هو ما يحدث كل يومين أو ثلاثة أو أربعة أوحى كل خمسة أيام ، وليس هناك أى ضرر إذا لم يحدث ذلك بطريقة رتبية كل يوم . إن النهاية النصبة لأبناء أولئك الآباء الذين يشعرون أنها يجب أن تحدث يومياً هو الاستعمال غير المقيد للبوسات (أو البلايع) من اللقويات والمسهلات . ومن الناحية النفسية فإن هذه العقاقير من الأمور التى يجب أن نبتد عنها لما لم يكن الطفل مريضاً أو ما لم يكن هناك ما يدل على أنه عليل . وحتى الأكتئاب والمزال لا يجب أن يكونا علاقة آليه نلزم نبحث عن اللقويات . إن الكثير من الوالدان والأطفال وحتى اراشدين يصنعون لأنفسهم توقيتاً (بالرغم عن حاجاتهم النفسية) لهذا يجب على الآباء أن يتعاشوا جعل الانتظام اليوى نوعاً من التعديد للمرل المقدس بتعديد ساعة ودقيقة تقربتين يجب أن تحدث فيها هذه العملية الإخراجية .

ويمكن البدء بالتدريب على استعمال «البولة» في أوائل السن الثانية، وما يعطى لوقت أطول منه إسهال « القعدة » والتدريب عليها، ذلك أنه يحتمل أن يحدث على الأقل أن تتوقع بعض « الحوادث » من هذه الناحية — التبول — خاصة في أوقات الأزمات الانهالية بعد أن يكون الطفل قد كون ما يمكن أن يشبه التحكم .

إن التحكم في عضلة الأست بما في ذلك إرخاؤها قدرة متعلمه، والمساعدة الأبوية هنا تعين على النجاح في الوصول إليها ، أما العقاب أو التفرغ قايست من الأمور ذات الأثر هنا . وقد يكون مما يعين على ذلك أحياناً مناقشة المشكلة مع الطفل الأكبر على أن يتمشى مع ذلك اعتراف وإقرار للجهد المبذول مشوب بالطفو واللواصة . وعلى العموم فإن الطفل سيتدرب على ذلك بسرعة . وإذا كان كبير السن عضوياً واضعاً ليا وبدرجة كافية في نفس الوقت فإن أى نظامه تفخر بها الأم إن هى إلا نتيجة قدرتها على أن تجمع بين الطفل والنجاح في الإخراج في الفترات المناسبة .

المرحلة الجنسية :

ينفجر في حياة كل كائن بشري في حوالى سن الثالثة أو لرابعة رغبة في استطلاع أمور الجنس ، ويسير معها قدمعين من الاستشارة الجنسية وهذا ما يثير حفيظة للزمتين الذين يرفضون أن يستقروا أن الناس مخلوقات بشرية .

فالطفل عندما يعبر عن هذا الاستطلاع الطبيعى بأن يسأل أسئلة أو يحاول أن يبحث قليلاً ، نجده ينهر ، وقد يصل به الأمر إلى أن يصاب أيضاً ويصبح كل ما يجب أن يكون أجلاً وأنيلاً متم الحياة من حب وزواج والديه وقد تحول منذ البداية إلى شيء « وقح » « قذر » ويصل إلى درجة « الأخطاط » . لماذا ثم لماذا يكون الطفل حقيقاً للنفس لطيفاً عندما ينظر إلى أصابع يديه وقدميه ويبعث بها ، ثم لا يلبث بعد

بضعة شهوز أن يصبح حيواناً شيطانياً أو على الأقل خاسراً « خسران » عندما يكتشف أن له قضيباً ؟ كيف كان يمكن للولد المسكين أن يعرف أن هذا يحمل معنى كثيرة ؟ يحمل كل معنى الجود والتحقير التي تربطها بها مما يظهر أثره في محاكم الطلاق وللنازل والأسر التي تهدم كل يوم ؟

يُعرف أغلب الآباء من غير اللزمتين من أولئك الذين تظل أعينهم مفتحة لكل شيء ، ويعرفون حق المعرفة أن جيمس الصغير وسوسى الصغيرة يكتشفون إن أجلا أو أجلا اجبرتهم التناسلية . إنهم لم يخطرأ بعد بانه من « الوقاحة » أو « القذارة » أن يلعبوا بأجزاء معينة من جسمهم . إنهم على أية حال لا يلبثون عادة أن يتصلوا ذلك بطرق عديدة . وبالرغم من ذلك فإنهم يتخذون طرقاً متعددة « للعب » بها ومالم يحذروا بطريقة غريبة فإنهم لن يقلعوا عن هذا الأشباع للمتعة والتدليل والمداعية والتقلب والقفز يعطيهم بعض الأستئارة والاذة في هذه المنطقة . والأستئارة اليدوية طريقة شائعة . وسرعلماء العلاج النفسى عن هذا الدور بالأستئارة والتلذذالطفلى وله أهمية ويزرون أنه في ٩٩ من كل مائة حالة يستطيع الولد أن يتجاها على أساس أنها حدث عادى وأن تأكد أن الطفل سوف ينتقل منها إلى ماشط أكثر أهمية . ومن تلك الحالات التي يشعر فيها الولد بالحاجة إلى التدخل فإن . أحسن ما تنصح به أن يساعد الطفل على أن يجد لمبا يميل إليها أكثر من هذا وذلك عن طريق التحويل والأحلال . وذلك بأن نشغل بدى الطفل بنير أجهزته الجنسية مثل اللعب والأدوات .

إذا كان لك أن تنصب قليلا في ملاحظه ذلك فإنك سوف تجد أن لدى الطفل اهتمام كبير حقا بأعضائه أو أعضائها الجنسيه ، وهذا الاهتمام يند إلى اعضاء غيره من زملا . الصب . يذكر اغلبنا حفلات لعب الأطفال أو « الأستراض » أو « الدكتور » التي كانت تحدث في فترة تقع في حوالى الخامسة أو السادسة أو السابعة . ومن الأمور

التي تثير الاستطلاع الأنساني الطبيعي الصحيح تماماً عند الأطفال الاختلافات بين الأعضاء عند الجنسين ، وبين الأعضاء عند الأطفال ومثيلاتهما عند الراشدين . إلا أن اهتمامهم بهذه الأمور لا يجب أن يكون شيئاً يدعو الآباء للتورع بأي حال من الأحوال .

إن الطفل الذي ينعم بقسط عادي من العقل سوف يمترك بوابل من الأسئلة في حوالى هذه السن إذا لم تكن قد روعته أو فرضت عليه بأي طريقة أخرى بعض التقييدات الخاطئة التي بجملها يشعر أن هذا القطاع كله من الحياة محرم . من أين يأتي الأطفال ؟ كيف يخرجون ؟ كيف دخلوا ؟ الخ الخ . كلها أسئلة شائعة عند الأطفال .

يتحاشى الكثير من الآباء هذه الأسئلة بصياحهم « يا إلهي ... انظر ! هل ترى هذا الطائر الجليل » أو يقولون « إن بابا مشغول الآن ، اذهب لتلمب قطارك الصغير » إنهم أن تمأشوها بهذه الطريقة فإن الطفل أو الطفلة سوف يحصل على إجابة أسئلته أو استئنها من مكان آخر . والثيء والمكان الآخر والطريقة للتفترة التي يحصل بها على هذه الأجابه لا تكون بأي حال من الأحوال أصحاً طبعاً له كما يحدث نواته عرف الحقيقة في هدوء وسكينة على أنها لا تملو أن تكون موضوعات واقعة وذلك بجبارات مفهومة بالنسبه له . ولنا نسي هنا أن من المسكن أن تستعمل النحل والقراش والأزهار ، بل وطارء البجع أو شجيرات لوردأو رؤوس وأزهار الكرنب في توضيح ذلك الأمر القامض عن الجنس .

مند جيل مضى لم يكن لدى الآباء مصادر كثيرة لمثل هذه المعلومات لهذا كانوا يتحاشون الإجابة عن الأسئلة لأنهم لم يعرفوا الوسيلة لهذا ، وبالإضافة إلى ذلك فإن الكثير من الآباء كانوا يأملون ألا يتعلم أطفالهم أمور « الجنس » مطلقاً حتى يصلوا إلى سن الاستعداد للزواج (ولازال الكثيرون الآن يأملون ذلك)

إن أمثال هؤلاء الآباء قد أساءوا كثيراً لأطفالهم بالنسبة لتصلهم من المسؤولية .

يحتاج الطفل العادي لأن يعلم أن الكبار من المخلوقات البشرية من الذكور والإناث لهم أدوار هامة في إنتاج الطفل . إن أفضل شخص في العالم يمكن إنده بحبها أو بحبها بهذه الحقيقة هو الأم أو الأب اللذين يحبون للوقوف به .

يشهد الأطفال الحيوانات في أثناء عملية الاتصال الجنسي اللهم إلا هؤلاء الضعفاء للملاحظة بشكل غير عادي . ويحدث ذلك آجلاً أو عاجلاً . فإذا كان التفسير القوي يحصلون عليه هو ما ينقله إليهم الأولاد والبنات الآخرون فإن من المحتمل أنه يصلوا إلى أفكار مشوهة عن الحب والوصال الجنسي sexual love والوالدي .

وإذا كان للوالد اتجاه بأن للسائل الجنسية أمور قذرة ووقعة فإن من المحتمل أن ينقل نفس ذلك الاتجاه إلى الطفل . وإذا ارتبك في محاولة الأجابة على الأسئلة فإن الطفل يعتبر هذا عدم إقرار . ومن سوء الطالع أن الكثيرين جداً من الآباء يمانون . قدراً كبيراً من الاستجابة الانفعالية للأمور الجنسية بدرجة أنهم لا ولن يمكنهم أن يتحدثوا عنها . وقد يبدو عجباً جداً لكثير من الآباء كيف يتم الطفل بتفسير بسيط جداً لعملية التماسل كما يبدو غريباً أيضاً أنه من الضروري بين القينة والتقنية أن يجيب الآباء عن نفس الأسئلة مرات ومرات ومرات ، ولو أن ذلك يكون على مستويات . نحو مختلفه وبفصيل أكبر أحياناً . إذا كان الطفل يشعر بحرية في مناقشة الموضوع مع والده فإنه غالباً ينقل إلى بيئة الأفكار للمعتره عن الجنس مما يصل إليه من أطفال آخرين بنسبة مراتها والتأكد من صحتها . وأي خلط أو مضايقة والم يشعره الطفل طويلاً في هذا المجال القوي يهتم به يرجع في أغلب الأحيان إلى صراحت الآباء ومواءمهم .

ليس من اللّهم أن نشرح أن الحى للنوى من الأب أو البذرة هى الهى تخصب
 البويضة الصغيرة جداً أو الخلية فى أحشاء الأم وهى التى تنمو لتصبح الطفل، بل المهم أن
 نعطى التفسير والشرح عندما يكون الطفل فى أشد حالات الرغبة فى الاستطلاع .
 والثالب أن توقع زيادة مقبلة محتملة فى عدد أفراد الأسرة بسبب توقع وصول مولود
 جديد أو دخول عدد من الجراء الوليدة يحمل للتفسير أمراً طبعياً يمكن أن يقدم فى وقته .
 المناسب والأفضل أن تحين الفرصة عندما يثير الاستفسار، وهذا أفضل من تقديم مجموعة
 من المحاضرات الشكليه بشيء من الوفاة ، الأمر الذى يخلع على هذا الموضوع فى
 تفكير الطفل أهميه زائدة . وإذا استعملت توضيحات من الحيوانات أو الطيور
 لتفسير العملية فإنه يجب أن تتأكد من ألا تترك الطفل تتأبه هو اجس تعنى أن الام .
 دائماً محشوة ببيض قابل للكسر فى حجم بيض الدجاجة تحمله فى أحشائها ، وهو
 ما قد يؤدى إلى ما قد يستنده بعض الاطفال . وليس هذا كله أمراً صعباً إذا كنا
 نؤمن ونقول لا نقسنا فى سريرتنا إننا نؤمن بأهميه هذه الخيرة . قد سئلت سؤالا
 معقولا سألنى إياه مخلوق بشرى أحبه وأحبه وأنا أميل لأن أخبره أو أخبرها الحقيقة .
 قبل أن ييقى إليها شخص ما بالأ كاذب أو أنصاف الحقائق المبتره للشوشة . إننا
 حينئذ لن يمكن أن نخطئ كثيراً إذا بدأنا بهذا فى أن نحقق واحدة من اكبر
 مسؤولياتنا نحو الطفل .

إليك بعض الاقتراحات الأخرى الهامة فى إعطاء معلومات جنسية للطفل : أجب .
 عن سؤال واحد دائماً فى كل مرة ولا تتمر الطفل بمعلومات لا يكون مستعداً لها .
 إن سؤال الطفل دليل طيب على قدرته واستعداده لتقبل وهضم الحقيقة المطلوبة هنا
 أيضاً قد يميل بعض الآباء إلى توضيح أمور الجنس للطفل عندما يكونون هم (الآباء) .
 راغبين فى ذلك دون أن ينتظروا دليلاً يؤكد استعداد الطفل لتلقى هذه للمومات
 الجديدة .

والحقيقة أنه لا يوجد من الأمور - مها ذكر بطريقة مشوشة - ما يمكن أن يضر أو يؤذى على مر الأيام بقدر ما تفعل الأكاذيب مها كانت خيالية أو عني بها أن تكون أكاذيب تحقق نوعاً من التسلية .

الصراع الأوديبى .

إن من الصعوبات الأولى للمروقة لكل منا فى طفولتنا مشكلة محاولة اتجاهنا نحو شخصين مختلفين هما الأم والأب ، ويبدأ هذا كله لأنك أنت وأنا نحب علينا أن نعرف شيئاً عن جنسنا للرموق المنتظر وعن الدور الذى يلعبه كما نفهمه من آبائنا .

هذه المشكلة التى تتعلق باتجاه الطفل الولد للوالدين تسمى الصراع الأوديبى وهذا الصراع يشتق اسمه من الطرانة الإغريقية قصة الملك أوديب الذى قتل أباه هو صدقة وزوج أمه نفسها دون علم . أما صراع البنت الصغيره فيعرف بقدة الكترا Electra وهى تسمى باسم ابنه أجا ممنون التى ظلت مخلصة وفيه لأبيها بعد موته بالرغم من أن أمها كلا يتنسأ - التى جعلت منها رقيقه جاريه .

إن معلوماتنا عن الطريقة التى يتجه بها الطفل نحو والديه تقوم على أساس الملاحظات والدراسة التى قام بها كثيرون جداً من علماء الطب النفسى سنين طويلة . قد أكدوا وتوسموا فى ملاحظات فرويد الأولى بعد علاجهم ودراسهم لآلاف المرضى .

يكون الطفل الولد من البداية أكثر التصاقاً بأمه ويظل كذلك حتى السنة الثالثة أو الرابعة وليس هذا قط لجرد أنها تعنى به وتريه وتطليه طعامه ثم تلازمه أغلب الوقت بل أن العامل المام فى علاقه بها هو أنها امرأة أنثى وهو ذكر .

في هذه السنوات الأولى تكون علاقته بأبيه غير واضحة بالنسبة له ولا شكر
هنا أن الأب ربما يلزمه بعض الوقت . وقد يلعب مع الطفل قليلا (كما يتوقع)
ولكنه أيضا يبدو المنافس الذي يجب الأم ويستأثر ببعض حبها . يفهم الولد الصغير
أن أباه أكبر وأقوى منه بكثير ويبدو أنه يحس بمشكلة أن الأب رجل وأنه طفل
ولكنهما من نفس الجنس وبالإضافة إلى ذلك فإنهما يجبان نفس المرأة . لأجل هذا
ينمو لدى الطفل شعور بالمنافسة مع أبيه على حب أمه . وبالإضافة إلى الشعور بالمنافسة
يوجد بعض العداء الحقيقي نحو الأب وقد يقوى هذا كثيرا إذا كان الأب مبالغا
في إظهار حبه لزوجته أمام الطفل . ومن جهة أخرى فإن الأم قد تزيد عداء الطفل
نحو أبيه قوة بميلاتها في إظهار حبها لزوجها . هذا المبدأ العام هو الذي يقودنا إلى
النصيحة الإيجابية للأبـا . وهي أنه لا يجب عليهم أبدا أن يحاولوا الوصال الجنسي في
شس الحجرة التي يتم فيها أطفالهم حتى ولو كان « واضحا » أن الطفلة أو الطفل
ينظ في نوم عميق . وهذا أمر ضروري تماما بعد شهور السنة الأولى .

يستطيع الوالد الحريص غالبا أن يلاحظ بعض هذه التعبيرات التي تدل على
التيرة والعداء الطفل ، فهي شيء آخر غير الكراهية الناضجة عند الراشدين .
يهرع الطفل إلى أمه إذا أودى حتى سن الثالثة أو الرابعة من عمره بينما قد يرفض
أي خدمات يقدمها له أبوه . وبعد هذه السن يهرع كثيرا إلى أبيه . ويكون الطفل
الصغير أحيانا ضريحا في التعبير عن اندام الاهتمام عندما يود أبوه من رحلته وذلك
قبل سن الثالثة أو الرابعة وقد يتدخل أثناء تبادل وإظهار مشاعر الحب بين الوالدين .

فإذا كان الأبوان محبين للطفل ومتواقفين على بعضهما فإن أغلب الأولاد
الصغار يحلون هذه الصراعات دون أن تترك آثارا دائمة ، وإذا كان الأب أباً طيباً
يظهر حبه وعطفه عليه فإن الطفل يكون واعيا ومدركا لهذا . ذلك أن الطفل يدرك

أن الأب يتقبله ويريد أن يحب الأم وأن يحب الأم الطفل والنتيجة الأخيرة التي يخرج بها ، أو أفضل الطرق للتغلب على المشكلة هو أن يتقاسم معه الأم . هكذا ينهى هذا الموقف الحزير بضم الصف مع الأب بحيث يصبح حليفاً بعد أن كان منافساً وهو بهذا يقوم بمجهود كبير في تقليد الأب تقليداً يحمله شيها به .

مرة ثانية يستطيع الوالد البقي أن يلاحظ هذا الضير . إن الطفل الولد يريد أن يتصرف على الطريقة التي يقوم بها أبوه بأعمال ما « ليكون مثل أبيه » :^(١)

هذا الضكير غالباً مؤكد في حوالي سن الرابعة أو الخامسة عندما يرغب الولد الصغير في أن يحد حجرته مزودة بنفس الحاجيات والأدوات التي زودت بها حجرة والده . فهو يريد أن يطلق ملابسه كما يطلق أبوه ملابسه ، كما يرغب في أن يكون له مطرقة ومشركا يه تماماً . وهو يظهر هذا « التوجد » بينه وبين أبيه بطرق عديدة لا حصر لها عندما يحمل من أبيه نموذجاً يحذيه . وينطبق هذا أيضاً على وقوفه للتبول في الرحاض لأن أباه يفعل ذلك بدلاً من أن يحمل كما تفعل الأم هذا على الرغم من أنه يهتم بالسبب الذي من أجله لا تتف الأم أيضاً .

في هذه الفترة التي يتبع فيها الولد الصغير نمو أبيه يكون أيضاً واعياً بأن أجهزته التناسلية مما يحشى ألا تكبر بأي حال حتى تصبح في حجم مثيلاتها عند أبيه ، وقد يكون مدركاً لحوف غامض من أحيال إزالتها . قد اكتشف أنها يمكن أن تسليه لذة وأن أبويه لا يقرآن أن يستفيد هو منها كصدر للتذذ ، وبما أن الأبوين يستطيعان أن يحرموا من أي لعبة لا يرغبان في أن يحصل عليها فهو يخاف « العقاب » بالخساء » بسبب استنائه بها^(٢) .

(١) من الأمثلة الناشئة في ثقافتنا (الوالد سر أبيه) بمعنى أنه غالباً يطبع بطباع أبيه ويمتس خاداته وتقاليد «وقية» في بعض ما يمتد إلى المثل الشائع « (الترجم)

(٢) هذا التفسير قريب من مفهوم « التميم » في نظريات التعلم عند السلوكيين (الترجم)

يكون صراع الولد الصغير هنا مقدماً إلى أقصى حد، ولكن مجرد تأكيد حدوثه لا يبدو أمراً يمكن أن يقتنع به القارئ العادي، ونحن قدمه له بالشكل المختصر الذي قدمه به هنا. فقد دلت الدراسات الطبية على وجود ما يثبت صحة ذلك تماماً. فثلاً فيما يختص بالقطعة الأخيرة وقد وجد أن من الكشوف الشائعة في أنواع معينة من الأمراض العقلية ما يسمى « قلق الخفاء » وهو يرتبط بموقف الطفولة الذي كان الاستثناء الذاتي فيه يعتبر خليقة يكون القاب الطبيعي الذي يخشى منه وأحياناً يكون سرغوباً أو يوقه الفرد على نفسه هو إزالة الأعضاء التناسلية.

واضح أن هذه الفترة من النمو تعتبر فترة عذاب بالنسبة للطفل ولأجل هذا فهي فترة عذاب أيضاً بالنسبة للأبوين ويمكن أن تنشأ المشكلات والصعوبات عندما تصر الأم على أن تجلس الطفل يتعلق بها أو عندما لا يقدر الأب أو يدرك مسئولية نحو الطفل. وتصبح المشكلة في الحقيقة معقدة في حالة عدم وجود الأب سواء كان ذلك بسبب الموت أو الطلاق أو النية الطويلة، فلا يكون لدى الولد هنا نموذجاً يحتذى به، وقتل نسياً فرص نمو رجولته. وحتى في حالات الأم الذكية ذكراً خارقاً للعادة فإنها إن واجهت مثل هذه المشكلة فإنها تمر بظروف معينة وإذا لم تجد فيها أبداً بديلاً قد يصبح ابنها « ابن امه » أو متخذاً « نوته » « baby » أو على الأقل يكتسب كثيراً جداً من السمات أو الميول الأنثوية، وهذه هي الظروف التي يلعب فيها الأخوة الكبار أو الأعمام أو زوج الأم لو حتى الأصدقاء من الرجال دوراً حيوياً في إقازد الطفل من هذا الانحراف.

يسير البنات في عمليات مشابهة حتى يتم توجيههن نحو ابوين: إلا أن الشخصيات الأبوية تكون بطبيعة الحال عكسية وبأني الصراع هنا من الأفلح عن منافسة الأم في حب الأب. بعد ذلك تنمض البنت الصغيرة وتتوحد مع

شخصية امها وترتبط بها وتصبح حليفها حتى تنقسم معها أياها وتسى عليه تقليد الوالد من نفس الجنس عليه التوحد Identification أن فيها في الحقيقة نوع من التقليد بها يستطيع الولد أن يكون لنفسه نمطاً معيناً على شاكلة أبيه وأن يكتسب الرجولة المميزه أو تكتسب البنت شيئاً من الأنوثة وهي ترسم لنفسها نمطاً من الشخصية يكون على غرار أمها .

قد لا تستطيع البنت أحياناً أن تقوم بتمصص ملامح مع امها وقد يكون ذلك بسبب أن الأم تنبذها (وقد يكون معنى ذلك أى شيء ابتداء من التجاهل والكرهية الصريحة إلى الأنجاه الذى يتناز بالأهمال أو إندام الحب الصريح) . قد يحدث الفشل في القصص أحياناً عندما تنعدم شخصية الأم للملائمة وقد يحدث أحياناً عندما يهتم الأب بالطفلة الصغيرة اهتماماً زائداً ولا يهتم الأهل الكافى بالأم أو عندما يكون مشغولاً بدرجة لا تجعله يهتم بأى منها . إن كل هذا يؤثر كثيراً في الطفلة في الوقت الذى تكون هى فيه نحاول أن تستفد من نموها النفسى من هذا التوجيه الجديد . وطبيعى أن يكون هناك الكثير من الأولاد الذين يكتسبون عدداً غير عادى من السمات الأشوية . هناك أيضاً عدد من البنات يحاولن جهد الطاقه أن يكن أولاداً حتى في القدر الثانى من حياتهن ويكون اتجاههن الشعورى أيضاً أنهن لا يرغبن أن يكن بنات أو في الحالات البالغة فيها عندما يستمر هذا التوحد الخاطىء لا يستطيع النساء أن يسايرن الأنثا الأخريات . ونظراً لأنهن ينفكرن الكثير من طبيعتن الإشويه من انهن لا يمكنهن أن يحسن معاشره الرجال اللهم الا أن يكونوا رجالاً مخضين بلعبون دوراً سليماً . أن بعضهن يتصلن اتصالاً عابراً قصيراً رجالاً مترجلين ولكن ذلك يكون على أسس نفسية غير صحيحة وبالتالي غير ناجحة ولا يتحقق لمن من هذا الأتصال أى متنه أو اشباع نفسى

إننا نحفظ من هذا الصراع بكل من السمات الأنثوية أو سمات الرجولة بدرجه أو بأخرى . فالكثيرات من البنات اللاتي شقن طريقهن في الحياة ليسهن عناصر كثيرة من الرجولة ولمن أزواج ذوا أكتف ناعمة بظهور اتجاهات أنثوية . وحتى ذوات الشعر الناعم للدلالات ذوات الأنوثة الصارخة في إحساسهن وكذلك الرجال من أصحاب الصدر الأغم « كثيف الشعر » من الحمالين ، هؤلاء أو ولئك جميعاً ليسهم بعض مميزات الجنس الآخر ، وفي هذا يجب أن نذكر بالشكر أو نشعر بالولم على تدريبنا وتربيتنا الأولى حيث المؤثرات التي شكلت حياتنا الأولى لأنها هي المسؤولة عن نجاحنا أو فشلنا في الاختلاف عن غيرنا من نفس جنسنا . ففي المرحلة النفسية عندما كنا معتادين على شرب اللبن لم تكن نهم بما إذا كنا سنكبر ونترعرع لتكون أحسن وأقوى أفراد جنسنا . ولكننا كراشدين قرر علاقاتنا بنهرنا ونحددنا إلى حد كبير على أساس مميزاتنا الجنسية . ثم أن الاحتمالات القالبة هو أننا إذا نشأنا بحيث يمتاز سلوكنا بأكثر من الجمع والزوج العادي بين الأنوثة والرجولة فإن من المحتمل أن نكون قد كونا نوعاً من الباطع . وهذا هو التفسير الذي يشبع أفضنا على الأقل وبقينا من أن نخزن عليها .

ومع ذلك فهناك تعميم واحد آخر يجب أن نأخذ في الاعتبار في هذه للرحلة المبكرة تماماً من مراحل نمونا ، وهو أنه بالإضافة إلى النمو والكبر يوجد هناك دائماً الميل إلى التراجع . لقد كان الأبقاء على الرضاعة من الثدي أسهل ألف مرة من محاولة الامساك بهذا القدر الحبيب القدر . ويستمتع ذلك أننا إذا خبرنا فليس هناك من شك في أيهما فضل الأبقاء على استعماله .

لقد كنا نلعب بالرمال وكان ذلك يشكل بالقسبة لنا متعة كبيرة وربما كان أمراً مثيراً لنا أمام العصبية لفترة طويلة قبل أن نقتنع بأننا أصبحنا أكبر من أن

نائب به ، إننا لازلنا نستمع باللعب بالرمال على السواحل حتى الآن ، في سن الرشد .

هكذا نجد أن من أهم مسئوليات الوالد أن يمين الطفل الصغير على أن ينتقل من مرحلة من مراحل النمو إلى التي تليها . هذا يعني أن الوالد يجب أن يعطى عوناً خاصاً أثناء هذه التغيرات سواء كانت هذه من زجاجة الرضاعة إلى القدرح أو من الحبو إلى الخطوة الأولى من السير على قدميه . وإذا فرض وقابلت أحدنا حادثه في هذه المحاولات الأولى فربما لا يستطيع قبل وقت طويل أن يقوم بمجهود خالص في هذه الفاحية ، يؤديها بنجاح .

إن الصبر المناسب للواجب الذي تؤديه والتشجيع والمدح في وقتها المناسب قد يكون لها تأثير كبير في الطفولة لأنها تحول بيننا وبين التراجع فحسب ، بل لأنها أيضاً تعيننا على أن نتقدم إلى الأمام في طريقنا من الطفولة إلى الرشد ، ويجب على الوالد أن يكبر مع الطفل ويفترض فيه أن يعيد الكثير من طرائقه في التفكير والعمل وعليه أن يقرر ما إذا كان يرغب في أن يكون للطفل شخصية مستقلة أو أن يكون متواكلاً وصورة طبق الأصل من الوالد نفسه .

ومن المهم ألا ندفع الطفل دفقاً من مرحلة من مراحل النمو إلى التي تليها . إنه سيسير في طريقه مع قليل من التشجيع ، وذلك لأنه مستعد لذلك نفسياً وفسولوجياً . هذه العملية تشبه من بعض النواحي تساق السلم حيث تحتاج كل درجة لشحاعة من الطفل . ويجب على الفرد أن يطمئن إلى نوع من الأمان في كل خطوة يصدها وإن من أسهل الأمور أن تبقى في المستوى الذي تعرف أنك آمن فيه ومشجع وهو أفضل

من أن تواصل التسلق ، كما أنه من الأسهل أن تعود القهقري إذا كانت الخطوة إلى الأمام أو المستوى الحالي محفوظاً بالخاف أو الخاطر .

وفي موضوع النمو هذا نجد كل خطوة تجعلنا نتحمل المزيد من المسؤولية نحو أنفسنا ونحو العالم . إن من السهل أن ننظر إلى الوراء إلى تلك الأيام الخالية من المسؤولية عندما كنا في حل من كثير من المشغولات والمسؤوليات والأعمال الحاية . وقد يكون من المفري جداً أحياناً أن نتراجع بهدوء ونزل من سلم النمو هذا لنعود إلى « الأيام الصيدة الخوالي » .

هذا هو ما يفعله الكثير من الناس تماماً وهذا ما فعله جميعاً تحت ظروف معينة . إنك ترى الكثير من الراشدين الأذكاء يتراجعون إلى الطفولة بدرجة كبيرة عندما يكونون مرضى بأمراض عضوية . أنهم يصبحون متسرعين كثيرى اللطالاب وقد يكونون : فتلاً بعد أن يتبهى الكثيرون منا من يوم شاق ويكونون متعبين جسدياً فإن بعضنا قد لا يكون ذلك النوع من الراشد الخبير الموقر للمير الذى نعرفه وهو فى حالة ارتياح وانتماش .

ومن الأمور المزعجة لبعض الناس عند زيارتهم الأولى لمستشفيات الأمراض العقلية أن يروا أقواماً قد تراجعوا إلى الطفولة تماماً فى بعض الأحيان وبما يحزن الكثير منا أيضاً أن نرى (الطفولة الثانية) عند بعض الناس وأن نعرف تمام المعرفة أنها ربما تحدث لنا .

يحدث التراجع عادة عندما تكون المشكلة من الجسامة بحيث لا يمكن أن نتحملها . ومن السهل أن نقول إنه يجب علينا أن نتحاشى المواقف التى تسبب مشكلات ومتاعب عويصة . وإذا استطعنا ذلك فلن يكون من المحتمل أن

نعرض لتراجع . ولا شك أننا نحتاج إلى وضع الخطة غالباً لكي نتعاضد بعض المتاعب ، وبالرغم من ذلك فإن الأغلب أننا لا نستطيع أن نتلافى بعض الظروف للسيرة التي تكون الوسيلة الوقائية الوحيدة من التراجع بعدها هو استعمال كل الوسائل للصيانة الممكنة أو الطرق للسيرة المنظمة للأعمال الطبيعية اليومية وهي - النوم - إن المزيد من النوم أو الراحة أو الاسترخاء أو مجرد إجازة بالنسبة لبعض الناس كغاية لإعادة شحن الشخصية بدرجة تكفي للتوافق مع الموقف الشكلى . ويحتمل أن يكون الحب أقوى الدعامات فى هذا ، ونفى بذلك الحب والثقة فى الأقارب والأصدقاء سواء كان ذلك صريحاً أو ضمنيّاً . فحين الراشدين نستجيب للرب على الاكتاف كما كنا نفضل تماماً للتشجيع والإطراء ونحن أطفال .

وإذا وجدنا أنفسنا فى التالى نريد أن تراجع أو نضل ذلك فلا فإننا هنا فى حاجة لمونة الاختصاصيين . وإنا فى حاجة لمثل هذا النوع قبل أن نصل إلى الدرجة التى تظهر فى سلوكنا بعض سلوك نزلاء مستشفيات الأمراض العقلية ومنهم كثيرون قد استسلموا دون أن يحاولوا أن يستعيدوا صحتهم ويسترجعوا (١) شخصياتهم .

ويميل بعض الناس إلى أن يتراجعوا مع تقدم العمر ويميل إلى هذا أكثر من غيرهم فى العادة الأشخاص الذين كانوا غير ناضجين أو متواكلين أكثر من اللازم فى أيامهم الأولى . وعلى النقيض من ذلك يحافظ بعض الناس دائماً على استمرار نموم وتطورهم الاجتماعى والقراءة والاستمتاع بالهوايات وتعلم كل جديد مستحدث دون كبير اعتبار لنيرهم . إننا تراجع فقط عندما نفقد الاهتمام بالهوايات والحيثيات وليس معنى كبير السن أنه يستلزم حلول ذلك حتى ولو تضرنا بسبب الضعف الجسمانى .

قد يكون تضخم الأوعية الدموية والتهاب الفاصل وضمف الظام وانعطاط
النظر من العوامل الموقفة ولكنها جيداً لا يجب أن توقف استنتاج القرد التام بالميلة
كلية مالم يطها القرد القرض لأن تكون عللا من عوامل إحباطه وإهباطه .

فترة الكون (١)

يدخل الطفل في مرحلة كون جنسى تبدأ في حوالى السادسة أو السابعة أو
الثامنة ، وفي هذا الوقت تصبح العنيرة سوسن والصنير جيى وأمثالهم مهتمين
بالديد من الأمور الأخرى غير الجنس ولكنهم قسط ليس لديهم قس الوقت الذى
كانوا يخصصونه له عندما كانوا أصغر قليلا قد كان عليهم أصغر من ذلك بكثير .
إنهم سوف يطلون أشياء عنه حتى ولو جاء ذلك من أقدر الطرق . ولا يحمل أن
يفوتوا فرص استطلاع أمور الجنس في أى حل استراضى يقام في أى منطقة من
الناطق المحيطة بمنزلهم .

يقط حتى هذا الاهتمام على أى حال ويمتل جيى وسوسن أغلب اهتمامها في
الحصول على اللعبة من اللعب والعل للدرسى . وقسطهم هنا أن توقع أن بعض
صراحت الأطفال القديمة عن الجنس قد تقدمت قليلا في اتجاه الاتضاح وأن للوضع
كله قد أصبح مقبوما بصورة أصل .

وبالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال يبدأون في استغلال بعض اهتمامهم وسيولهم
في غيرهم من الناس كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطوين
على أنفسهم . في هذا الوقت تتاح لهم أول فرصهم لتتبع مشاعر الحب والتمتع والتعلق
بالرضا في عظمهم الذى بدأ يتسع بعض الشيء . ولو أنه لا زال صغيراً وسروفاً - عالم
زملاء اللعب والملمين والأبطال والنجوم من الذكور والإناث .

(١) يقصد بها فترة توقف النشاط والاعانة الجنسية ظاهرياً (الترجمة)

الفصل السابع

تطور علاقاتنا الاجتماعية

نظراً لأن الدوافع والحاجات النفسية الأولية الملحة للحصول على اللذة والإشباع تدور عن نفسها بطرق متنوعة (فية ، إستية ، جنسية) لهذا يتعلم السكان البشري أيضاً أن يوجه طاقاته واهتماماته نحو أنواع متباينة من الموضوعات (الأشخاص) في بحثه عن ذلك الإشباع نفسه .

إننا جميعاً نمر بأربعة مراحل تطويرية في استغلال وتوجيه اهتمامنا ، وذلك خلال عملية التطور أو « النماء والكبر » لتصبح أشخاصاً متزنين قادرين على أن نأخذ مكاننا في المجتمع البشري . وتتضمن كل مرحلة من هذه المراحل اختياراً جديداً لموضوع يستقبل ذلك الاستغلال .

مرحلة اللاموضوعية

إن أول شيء يستأثر باهتمام الطفل هي ذاته هو أو ما يظن أنه جزء من نفسه . من وجهة نظره يجد سريره وذراعي أمه الحائيتين وصلبرها الحبيب لا يتولد أن تكون امتداداً لذاته . فالوليد الغير الصحيح البنية يكون مركزاً حول نفسه كلية .

هذه المرحلة تسمى غالباً مرحلة اللاموضوعية ، وفيها ينظر الطفل إلى كل شيء على أنه جزء منه ويظل كذلك إلى أن يصل إلى الدرجة التي يعرف فيها أن هناك أشياء أخرى موجودة حوله . إنه هو مركز ومحيط عائلته . إنه هو كل ما يهتم به في هذا العالم . قد تبدو هذه الحقيقة موضعاً للشك والتساؤل في نظر هؤلاء الأمهات والآباء

الذين يعرفون حق المرة أن طفلهم يحسهم في وقت مبكر تماماً من حياته . وهم يحقون تماماً في إحساسهم هذا . لأن الحقيقة أن الطفل في هذه السن ينظر إليها كأجزاء سارة من نفسه ولو أننا أعطينا الطفل كرة من المطاط ، أو لقة من الخيط فستجد أنه يحاول أن يجعلها جزءاً من نفسه إذا أعجبه ملمسها ، وذلك بأن يضع أكبر قدر ممكن منها في فمه .

إن مسراته في تلك السن تأتي عن طريق النشاط الآلي الذي يتركه : كالص ، والقضم ، والخط والتخفي والركل والقفز أو القيام بحركات الدفع بقصد التسلية ، أو التبول والالتقاط والانتقاء . كما أنه يحصل على الاستمتاع بأجزاء متعددة وامتدادات مختلفة لنفسه . ويستطيع أى شخص يقوم بملاحظة الطفل في الظروف التالية أن يفهم مقدار سروره بالنشاط الجسدى ، وهذا ما يحدث تماماً بعد التغذية مباشرة أو أثناء الاستحمام .

تقع على الآباء في هذه المرحلة من التطور . مسؤولية هامة وهي أن يعرفوا المهمة الشاقة التي يقوم بها طفلنا الصغير في عملية توجيه نفسه نحو العالم وتمييز نفسه عن هذا العالم وعنا أنفسنا ، هنا تكون شخصيته مرنة وحساسة إلى حد كبير ، كما أنه سوف يفكر في خبرات هذه السنة الأولى من حياته عندما يبلغ سن الرشد ولو أنه لن يتذكرها تماماً . كما يجب أن نتأكد أيها القارئ أنه سوف يظهر عليه آثار الإحباط المتكرر المبالغ فيه (ويقصد بالإحباط هنا ما ننكره عليه عن حرية التعبير عن الرغبات وإشباعها) وآثار اندام الحب والطف ، هكذا يستطيع الآباء أن ينشئوا بينهم بطريقة رتيبة نظامية مقدسة آلية ، كما يمكنهم من ناحية أخرى أيضاً أن يقدموه إلى عالم تسوده روح الحب والصدقة والمادة .

المرحلة الترجسية .

هناك أسطورة اغريقية قديمة عن نارسيس الذي وقع في حب خياله هو نفسه في بركة ماء ، ثم انتحر لأنه لم يحظ بأي استجابة من صورته في الماء . وهذا هو المصدر الذي يشتق منه علماء الطب النفسي تسميتهم لهذه المرحلة الثانية من مراحل التطور للبحث عن موضوع الحب .

عندما يبلغ الطفل الثانية من عمره يكون قد اكتشف أن العالم ينقسم إلى قسمين هو نفسه في ناحية وكل شيء آخر في جهة ثانية ، ومع ذلك فإنه لا يعاشره أى ظل من الشك في أى من الجزئين يعتبر أهم من الآخر .

إنه يكون قد اكتشف حينئذ أن حتى « مام » أو « ماما » أو « مامى » أو « أمى » هى شئ منفصل عنه ، ورغم أنه يعطيا في العادة الدرجة الثانية من الأسبقية في الاستئثار إلا أن الشخص الذى يملك عليه مشاعر حبه لا زال هو ذاته .

والمرحلة الترجسية بانسبة للطفل تنفى أكثر من مجرد اهتمامه بنفسه ، ذلك أن على الطفل الصغير أن يتعلم فيها القواعد التى وضعها أبواه ، والقواعد التى أرساها العالم المحيط به . لقد عشنا في مرحلة اللاوضوعية وفق قواعدنا نحن ، ولكننا في هذه المرحلة يجب أن نبدأ في تعلم ما يعتقد الناس أو يظنون أو يرون أننا يجب أن نفعله . فهى إذن مرحلة انتقال تدريجى من الفترة التى كنا فيها أحراراً تماماً ، إلى الخطة التى يجب علينا فيها أن نوفق بين رغباتنا وبين رغبات غيرنا ممن يحيطون بنا . إلا أننا مع ذلك لا نتنازل بسهولة عن أن نكون مركز العالم . نحن نفضل أن تستمر على حياة لا نبذل فيها جهداً يذكر ، ومع ذلك نستأثر فيها بكل شئ ، ويكون ذلك

بدرجات تختلف من فرد لآخر . على هذا الأساس يمكن أن فهم السبب في رغبتنا في جذب الانتباه ، ذلك أننا نرغب في أن ننظر مرئياً لما يدور حولنا كما اعتدنا أن نكون تماماً . ولهذا كنا جميعاً في أثناء هذه الفترة محبين للظهور بشكل رائع .

وعن قوم علياً بأي إجراء لجذب الانتباه : فتصبح ونصرخ ونلبل رداءنا ونهدف بالأشياء وتبخر في مشيتنا كما تفعل أي ملكة من ملكات الجبال لإحدى مدن ساحل الأطلسي ، أو نلجأ إلى آخر محاولة لتحقيق ذلك وهي أن نأكل شواء الكبد بالطريقة التي يطلبها مناشخص ما . ولا شك أنك رأيت كيف أن الكثيرات من الأمهات يصحن كالدبكة عندما ينهرن ابنتهن ويراقبنها وهي لم تعد الثانية من عمرها بعد أن اكتشفت أنه يمكنها أن تكشف عن سرورها عندما ترفع ذيل رداؤها الجليل « المنشي » إلى رأسها وكيف أنها تثير بذلك إعجاب واستغراب من يحيطون بها دائماً .

إن الكثير من الآباء يجزعون من هذا النوع من الاعتراض أو الاستعراء في حضرة صفار الأولاد من الذكور ، أو إذا كان من يفعل ذلك هو الولد الصغير الذي يستعرض أجزاء من جسمه ، وهم إنما يفعلون ذلك خشية أن يكون هناك من بين النظارة بنات صغيرات . والواقع أن القسط الأكبر من اعتراض الآباء على هذا السلوك يرجع إلى الخوف من أن يتهموا هم أنفسهم بأنهم لم يحسنوا تربية أطفالهم تربية صحيحة . وقد لا يقدر الآباء أن هذا لا يبدو أن يكون حدثاً طبيعياً وعادياً جداً بل مروعاً وشاملاً . حقيقة أننا لا نستطيع أن نقره ، ولكننا لا يجب أن نثير حوله كل هذا أو نجعل منه أمراً خطيراً يحيطه بالقلق والضجة والاضطراب .

عندما يحدث ذلك في الفترة الأولى يكون أولاً وقبل كل شيء جهداً يقصد به

جذب الانتباه . ويكتشف الأطفال أن طرقاً معينة لتحقيق هذه الرغبة تكون أكثر تفضيلاً ولا يابثوا أن يسارعوا إلى تعلم تلك الطرق . فإذا لم تستعمل معهم طرق السكف (أى لم يؤنوا بعنف وبذا يتعرضون للخلل والجبن) فإنهم سوف يثبوتون قدرات طبيعية طيبة في استعمال الطرق التي تكفل لهم تسلط الأضواء عليهم . هذا قد يحققون ذلك بأن يجعلوا تصرفاتهم جذابة حياً . وأحياناً أخرى بالتصرف تصرف للبهذين اللذين ، وأحياناً ثالثة بالاتجاه إلى سوررات التنبؤ ، وأحياناً بالتعصب « والتنوير » ، أو بأن يكونوا أطفالاً طيبين ، بنات كانوا أم بنين .

في هذه المرحلة التربوية ، نجد أنه إذا لم يتوفر للطفل شخص معين يكون قادراً على أن يعمل جاهداً على تغيير هذا الاتجاه إلى ضده ، فإن أبناء الثانية قد هم مع بعضهم على أساس نظام من التعليم المخطط دون أن يسيروا الاختلاف بين الجنسين أى اهتمام ، ولكنهم مع ذلك لا يكونوا قد تعلموا بعض قواعد اللعب مع بعضهم بعضاً ، بمعنى اقتسام اللعب . قد يستمتعون بالضرب من بعضهم بعضاً ولكنهم مع ذلك لا يهمهم كثيراً أن يلبسوا سروالاً أو « جيبونا » وإذا لم يوقفهم الآباء عند حد في هذه الناحية فإن استمتاع الأولاد بالمراس لا يقل عنه عند البنات ، كما أن استمتاع البنات بالبنادق يبادل استمتاع البنين بها .

قد يكون « بلى » هو ذلك الملاك الذي تعبد « ماري » وها في سن العشرين ولكنهما وها في سن الثانية إذا وضعا في حجرة لعب واحدة فإن « بلى » لن يتوان لحظة في ضرب ماري بالعربة الحمراء التي يلعب بها إذا حاولت أن تنزعها منه . ففي تلك السن لا تكون المسئولية الاجتماعية أو الكرم أى معنى بالنسبة له .

يصل هذا الاهتمام بالذات إلى أعلى درجاته في سن الثالثة أو الرابعة سواء كان

ذلك من حيث قوته أو من حيث تعدد وتنوع طرق التعبير عنه . ففي حوالى هذه السن يصبح الطفل المادى مولماً بإثبات ذاته إلى أقصى درجة . فإذا كانت أمه تصفه ، فليس هناك أى سبب يجعله لا يستطيع أن يصغفها ، وإذا كان الضرب يأتى بمد المصيان أو عدم الطاعة ، فإن تفسيره للقاعدة يكون على أساس أن ذلك ينطبق بتفسير الطريقة على حالة عدم إطاعة أمه له كما يحدث عندما يصغى هو أمه . يضاف إلى ذلك أنه يريد فرصة يستمتع هو فيها بالرئاسة بعض الوقت على الأقل . إنه أيضاً يريد أن يتحاشى أن يكون مشغولاً عندما يعرف أنه قد خالف القاعدة . ولاشك أنه من الطبيعى أن نتوقع أن الطفل الصغير فى هذه السن قد يكذب أحياناً وربما اقترف بعض السرقة . وبمعنى آخر يحاول الطفل طرقاً مختلفة للوصول إلى غايته .

والآن : ماأسعد الطفل الذى يتعرع فى أحضان أبوين يعرفان أن سلوكه ليس إلا أحدائى فى سلسلة من التطور « المادى » وبما لجان الموقف معه بالتعاليم التى يكون الدافع لها هو الحب لا التفضىء ، وبالتفسيرات التى يكون لها معنى بالنسبة للطفل . إن مجرد إعلان التحذيرات واستعمال العقاب الرادع ليس إلا عملية لا تكون لها نتيجة سوى تراكم المتاعب بالنسبة للطفل ولأفئهم .

وعندما تبدأ دائرة حياة الطفل فى الامتداد والاتساع بحيث يدخل فيها زملاء اللعب ومعلمات المدرسة ، يبدأ هو فى أن يكتسب أول فكرة عن حقوق ملكية الغير . إنه يتم أن اقسام أى شىء مع الغير كقيل بأن يجلب الحب ، وأن انتزاع شىء من شخص ما يجلب العداء .

إنه يكتشف أنه لو استغل بعض هذ الحب والامام بنفسه فى علاقته بالغير فإنها أيضاً تكون لها فائدة فى استمتاعه . لقد تلم الدرس الأول عن هذا فى المرحلة

الإستية في علاقته بوالديه ، وهو الآن يبدأ في ممارسة نتائج نفس هذه الوسيلة بتطبيقها في مواقف عديدة .

سوف يتعلم « بيلي » كيف يتنازل عن ركوب دراجته ليحصل على هذا الإشباع الذي يأتيه إذا كانت أمه أو معلمته التي يحبها يقرانه عندما يسمح « ماري » أن تترك دراجته ويحملانه يشعر بالسعادة لذلك . إنه يتعلم أن يعطى حتى يستطيع أن يأخذ .

ونحن نعلم أن غلب لأن والدينا يحباننا — إننا نشعر بالأمان بسبب حبهما ولا نلث أن نعرف أننا نحن الرابحون إذا كنا نسازر توجيهمهم . وتعلمنا كيف نتمشى مع رغباتهم هو أول طرق تسييرنا عن جنبنا لهم . ويزداد عادة ما نحصل عليه من كسب كلما ازداد ما نستفله في حبهم ، ثم إن الدور الذي نلعبه في عملية تطورنا لتصبح أشخاصاً ناجحين يتغير إلى الاتجاه للضاد في كثير من الدواحي — فنصبح مستقلين بعد أن كنا متواكلين ، ونصبح مدلين بعد أن كنا نتعلم ، ونصبح نحن الراعين بعد أن كنا موضع الرعاية ، وأخيراً نصبح نحن الذين نهب الحب بعد أن كنا نستقبلون مستطيه . إن النصح النفسى يعنى أن يكون أكبر شباع الفرد يشق من كونه مانح الحب ! أكثر منه مستقبلة (كما كان الحال في الوقت الطفلى) والكسب المنتظر من هذا هو أن من يعطى يأخذ أيضاً .

ولاشك أن بعض الناس يتفنون كيف يحبون الغير بالرغم من أنهم يكونون . قد حرموا الحنان في طفولتهم . هؤلاء هم الندرة الشاذة . بعض الناس يتعلمون الحب عن طريق الآلام ، والبعض الآخر يتعلم عن طريق ظروف طارئة عارضة مرت بحياتهم الأولى مما أعطاهم للحب مصدراً جديداً بديلاً من نوع ما .

وقد نادت التساليم الدينية والأخلاقية والاجتماعية طويلاً بضرورة الحب . ويؤكد .

علم الطب النفسى الآن هذا الاعتقاد بما اكتشفه من أنه يجب علينا أن نتعلم أن نحب الغير من أجل صحتنا النفسية نحن أنفسنا وحرصاً على توفير السلام لعقولنا وقلوبنا أما إذا لم نفعل ذلك فإننا نكون بلا شك غير أصحاء .

إن ثلاثة أرباع المرضى من نزلاء مستشفيات الأمراض العقلية فى طول أمريكا وعرضها ليسوا إلا اليوساء الذين كانوا متمطشين للحب فى طفولتهم . فإذا كانوا ممن نعموا بالحلب فيها ، فإنهم وصلوا إلى هذه الحالة لأنهم لم يملكو كيف يمنحون الحب للغير رداً على حبهم لهم . لقد كان مصدر حبهم الوحيد أن يجلوا الإشباع فى حبهم لأنفسهم وبذلك أجبروا على أن يبقوا فى المرحلة الترجسية أو يعودوا إليها ويبنوا لأنفسهم عالمهم الخاص . هؤلاء لاشك أن لهم أبناء عمومة أو خولة عديدين من سكان المدن أو الريف من أولئك الذين يعيشون خارج المستشفيات ، وهؤلاء هم الذين استطاعوا عن طريق خبراتهم فى السنوات الأولى من أن يحصلوا على ثمار وفوائد توجيهمهم واستغلالهم للحب بنسبة ضئيلة جداً ، أو باع بهم الأمر أنهم فشلوا فى ذلك . إنهم يودون أن يحبوا غيرهم من الناس وأن يكونوا هم محبوبين . ولكنهم وجلون من أن يعرضوا أنفسهم لمزيد من البؤس .

تلازمنا تلك المرحلة الترجسية طوال حياتنا ، ولكن قوتها تأخذ فى التناقص باستمرار فنحن نحتاج إلى أن نسير شوطاً بعيداً فى طريق الفصح قبل أن نفيذ ظهرياً هذه السنة الثالثة من العمر ؛ لنصل بعدها إلى درجة من التطور نضع فيها حياتنا — طائسين مختارين — رهن إشارة سعادة الجميع .

هذا وتبدي مضه أخرى من ومضات ما نعرفه عن المرحلة الترجسية عندما ندخل فى هذا الامتداد من حياتنا الذى نسميه البلوغ أو للراحة . فى خلال الفترة التى تبدأ من سن ١٢ أو ١٣ إلى ١٦ أو ١٧ سنة من العمر نمارس جميعاً اهتماماً

متجدرداً بهذا المخلوق اللدني « أنا » ويساير اهتمامنا بالمظهر الذي يبدو فيه رغبة طبيعية في الاستطلاع والإنفاص في هذا الشكل من حب النفس الذي نسميه الإستمناء الذاتي .

ويحبو عادة هذا الاهتمام المتجدد بالنفس في المراهقة مرة ثانية لينقل إلى ميدان آخر ، ولنسير قدماً في عملية « نمونا » ولسكتنا لا نبذه كلية وراء ظهورنا ، بل علينا أن نستبعد من أذهاننا هذه الفكرة التي تؤكدا أننا يجب أن نبذه تماماً ، ذلك أن الرواسب التي تبقى من الترجسية في حياتنا للبكرة الأولى هي حجر الزاوية في بعض الفضائل العظيمة التي يشتهر بها الرجال أو النساء للتواضعون .

إن الإعجاب المعقول بالنفس ، وإحترام الذات ، والثقة والاهتمام والليل لأنفسنا هي أشكال وصور متوازنة « لحب النفس » أما المرأة أو الرجل الذي يستيق في نفسه الكثير جداً من هذا كوسيلة للارضاء فهي فقط المرأة أو الرجل « المريض » أو العليل .
أما ضيق الأفق والغرور والأنانية فهي أدلة أكيدة على أننا لم نصل بعد إلى مرتبة « الكبار » وهي في ذلك لا تقل عن الزحف على الأرض أو وضع أصابع الأرجل في القم كوسيلة لتجذب بها انتباه الغير .

مرحلة الجنسية المثلية :

إن الليل إلى الجنسية المثلية هو ذلك الإحساس الذي يشعر به « ولي » نحو « تومي » أو أحمد نحو زميله على عندما يفضل هذان الولدان من أجاء الماشرة أن يلعبا « البلي » مع بعضهما عن أن يلعبا بالدمى والعرائس مع كل الأنث من بنات التاسعة من الجيران اللاتي يمكن أن توفر لهما صحبة .

إنه يعنى أيضاً الميل الذى يشعر به ذلك البلد نحو رفاة الأعراء الذين يحالهم فى الأندية واللقى ، يتجاذب وإياهم أطراف الحديث ، والذكريات وهم يلمبون معاً الترد أو « للمومينو » . وليس ما يشعر به هؤلاء الأولاد وأولئك الكبار نحو بعضهم البعض سوى ناحية منفصلة من نواحي شخصياتهم تختلف عن إهتمامهم وعلاقتهم بالنساء ، وهى أيضاً بعيدة كل البعد عن المفهوم الشائع من أنه هو الواط

يقصد بالجنسية المثلية فى استعمالنا لفظ هنا ، إهتمام الإناث وحبهن لغيرهن من الإناث ، كما تنطبق على غرام الذكور بغيرهم من الذكور . لقد حددنا جميعاً ميلنا وإهتمامنا بدرجة كبيرة فى أفراد من نفس الجنس : من ذوى من العاشرة حتى المراهقة المبكرة ، وكان البحث عن موضوع (شخص) من نفس الجنس يمارس معه حبنا وميلنا وإهتمامنا لا يبدو أن يكون أمراً رتيباً روتينياً فى تطورنا العادى . ذلك أن هذه هى سن الأصدقاء والخصية والأصحاب « والعصبة » بالنسبة الأولاد ، وهى بالنسبة البنات سن « الرفيقات » « وأعز الصديقات » و « الصحبة » و « الجمهرة » . ونظراً لأن الطفل العادى فى هذه المرحلة يرى بعض نفسه تنعكس فى هؤلاء الذين يفتن أن يشبهوه ، لهذا تكون تفضيلات مثل الكشافة ، أو جمعيات الشبان المسيحيين والمسكرات وتفضيلات الشبان أنوعاً من النشاط الاجتماعى الذى يجذبهم تماماً .

أما « جوان » ذات الشعر المترسل فى صفائر فإنه يكون من الأسهل بالنسبة لها أن توجه بعض جها لذاتها ثم تحولها إلى « دورنى » ذات الشعر المهدل الصفائر أيضاً ، وهى عملية انتقال تكون بالنسبة لها أسهل كثيراً من أن تقوم بقفزة كاملة لتخطو مقدمة نحو « جون » ذى الأقدام العريضة الذى يحاول الظهور دون كثير من اللياقة . ولابل هذا نجد جماعات لفرشيدات وجمعيات الشابات المسيحيات تزدهر

تماماً في هذه الفترة ، كما تزدهر وتنجح حالات اليم أو جمع التبرعات التي يشترك فيها عدد من اللدات من البنات .

ولنا هنا كلمة نصح نوجهها للآباء . إن الأطفال في هذه السن سوف يبدأون في تأكيد استقلالهم - هذا إذا أئنا لهم الفرصة لتحقيق ذلك . إنهم سوف يحتاجون إلى « التبعة » سواء كان ذلك للصبة أو النادى أو « للصحة » وسوف يقومون كثيراً تحت تأثير أفكار وسلوك التجمعات الاجتماعية ، ولهذا كله سوف يبدأون أول احتجاجهم على نظام الأسرة إذا كان يتعارض مع نظام الجماعة سواء منها ما يتعلق باللبس أو ساعة العوذة إلى المنزل أو امتيازات أخرى يجب أن يسمح لهم بها . وهنا يجب على الوالد الحصيف أن يحاول ممارسة بعض التوافق ويساير ذلك الاتجاه في الطفل . فعلى كل من الأب والأم أن يندوا ويتطوروا أيضاً في تسامحهما وتفههما . فإذا لم يكن الطفل قد تعلم بعد كيف يحترم والديه والنظم التي يسيران عليها أو أن يثق فيها فليس هناك فرصة لأن يتعلم ذلك من القواعد التي وضعت منذ خمس سنوات أو حتى ثلاثة ولا زالت تفرض عليه باستمرار .

هذا ولا يبدو أن الكثير من الآباء الذين يعرف عنهم أنهم أذكاء ، يؤمنون بأنه في هذه المرحلة من التطور يمارس أغلب الأطفال الاستمنا . الذانى على افراد أحياناً ، أو في جماعات أحياناً أخرى . قد يرجع هذا إلى حكمة الآباء وحذرم ، أو إلى الجهل أو إليهما معاً . إن هذا سلوك عادى في هذه المرحلة من الحياة ، وليس له أضرار عضوية ، كما أنه ليس له كذلك أضرار عقلية أو نفسية اللهم إلا في الحالات التي يحدث فيها ما قد يشر الطفل بالإثم سواء كان ذلك من طريق أبويه الذين أخبراه أنها خطيئة ، أو سلوكاً سوف يدفع به إلى هاوية الجنون ، أو يرقل غوه ، أو يحمله بطريقة أو بأخرى . فإذا لم يشر الطفل بالخوف أو القلق

مرتبطاً بهذا النشاط فإن الآباء يجب ألا يقلقهم هذا الأمر كثيراً . وقد يكون الإسراف في الاستثناء الذاتي في الحالات النادرة أحد أعراض سوء التوافق ، على أن تكون هناك إلى جانب ذلك أعراض أخرى . هنا يجب أن يوجه أى علاج نحو المشكلة كسكل لا إلى العرض الواحد الذى يظهر في الاستثناء ، فهو في كل أشكاله صورة من صور حب القدرات ، إلا أن غالييتنا العظمى تنمو وتتطور لتخطو إلى ما بعد هذه المرحلة حيث توجه حبها واهتمامها نحو أناس آخرين ونحو أمور أخرى غير ذات القرد شبه .

يكون الولد في هذه السن في قماختنا الحالية الخاصة قد تعلم أغلب هذه المعلومات الجنسية من خالصته إذا لم يكن قد تعلمها من أبويه . وبالرغم من ذلك فإن من حسن التوجيه أن يعطى فرصة لأن يضيف شيئاً جديداً إلى معلوماته عن طريق المناقشة وتبادل الحديث الطيبى غير المقيد مع أى من والديه .

هذا وإن استمرار الإشباع الذى يشقه القرد ويحصل عليه من حب أفراد من نفس الجنس ومراقبتهم في مرحلة الرشد هو السامل الذى يوقظ نمو وتطور مشاعر الصداقة الحقة والزمالة والوطنية و « حب » الجنس البشرى على العموم .

وليس معنى أننا استبعدنا الجنس الآخر ونحاشيناه في سن يتراوح بين التاسعة والرابعة عشر أن المنتديات الخاصة بالرجال أو منظمات النساء تمثل نوعاً من التوقف في النمو والتطور .

إن منظمات الشبان والشابات ، والمساكن والأندية والجمعيات كلها وسائل تعبير « عادية » عن الإرضاء والإشباع الذى ترجع أصوله إلى علاقات الطفولة . فالهاديون من البشر يجب أن يحملوا في أنفسهم ، وهم ولا شك قاعلون ، في أخريات أيام

حياتهم ، القدرة على الاستمتاع الحق بالمسرة من الحياة مع جماعات من الأفراد من نفس جنسهم ، وهذا ما نلاحظه يتسل في حقائق الحياة من النساء أو دورات لعب البوكر ، أو تجمعات النساء والرجال في أوقات مختلفة .

أما الذين لا يمكنهم أن يتخطوا هذه المرحلة من التطور فهم القلة النادرة من الناس الذين يقع بعضهم بالاستمرار في مجرد علاقات إجتماعية مغلصة مع أفراد من نفس الجنس ولا تكون لهم أية صلة بالجنس الآخر . وهناك فئة أخرى من الناس يظهرون توافقاً سطحياً مع الجنس الآخر ، بمعنى أنهم يظهرون ميلاً واهتماماً بفرد من الجنس الآخر أو حتى يرتبطون به برابطة الزوجية ، ولكنهم في دخيلة أنفسهم تكون لديهم ميول لاشعورية قوية جداً نحو الحب الضوئى الجسدى لشخص معين من نفس الجنس . وقد يقفز هذا إلى منطقة الشهور أحياناً تحت تأثير المشروبات الروحية أو التخدير رغم أنه يكون أمراً يتحكم فيه الفرد وينكره شعورياً في غير ذلك من الأوقات . وأخيراً هناك فئة ممن يتوقفون في هذه المرحلة ، وهؤلاء يبدأ ميلهم لنفس الجنس بالإشباع عن طريق العلاقات الجنسية . هؤلاء هم أصحاب الشخصيات للريضة الذين يتجه إليهم تفكير أغلب الناس عندما يستعملون كلمة « رجل لديه ميول جنسية مثلية Homosexual »

يقصد بالكلمة للمتصلة هنا ، كما نسميها في العادة ، هذا الراشد الذى يوصف بطرق متعددة على أنه غير متزن « Unbalanced » منحرف جنسياً « Perverted » مجرم « Criminal » الخ . وغالباً ما ينظر إليه على أنه شخص بلغت به الحطة ، كنوع من أنواع البشرية ، درجة لا تجعل من اللائق أن نتحدث عنه . وهناك عدد عجيب من الناس الأذكاء الذين يحملون لأمثال هؤلاء الأفراد مشاعر العداء ، يحقدونهم ويسبونهم بشنائم لا تذكر ويصمونهم بأقذع الرذائل . في تلك الحالات يمكن أن

تؤكد ، دون سابق معرفة تماماً في أغلب الأحيان ، أن أمثال هؤلاء الناس يدافعون عن ميل كامن لديهم أنفسهم في نفس ذلك الاتجاه .

هذا التوافق النفسى السرى عند الراشدين هو للمعنى الوحيد لهذه الكلمة على أية حال . أما بالنسبة للطبيب النفسى فإن الجنسية المثلية كلمة لا تحمل في طياتها أى مظهر من مظاهر السلوك الذى يثير العداء الاضالى الشائع ، بل إن لها معنى أوسع بكثير من مجرد النشاط الجنى بين أشخاص راشدين من نفس الجنس . إن معناها العلمى الاهتمام والليل أو حتى حب التبر من نفس الجنس .

ولكلمة الحب فى الاستعمال العادى معانى متعددة مختلفة . فالقرد يحب زوجته ، وأطفاله ، وكلبه وحب الطبيعة ، وقد يحب العالم كله . كل هذه أنواع مختلفة من الحب ولكنها على اختلافها تدل كلها على الولع بالموضوع أو الاشتغال والاهتمام به ، وهى كلها لا تعنى الوصال الجنى فيما عدا حب القرد لشريك حياته ولا يسوى علماء الطب النفسى ، كما لا يسوى مؤلفا هذا الكتاب بطريقة آلية بين المحب وبين الجنسية أو النشاط الجنى من أجل التماسل أو يحملان منها أمرين متعادلين . إن كلمة الحب نتمثل بمعنى أن الطفل « يحب » والديه أو أخاه وأغز أصدقائه . ولا تحمل أى معنى لىل جنى شعورى نحو الشخص المحبوب . إن معنى الكلمة من الاتساع بحيث يشمل فى داخلته مضمون الأدلة المادية على الحب من ناحية الابن الراشد نحو أبيه ، دون أن قرأ فى ثنايا ذلك أى نمط من سلوك جنى خفى أو غير معروف .

مرحلة الجنسية التنيرية:

فى هذا التطور الخاص الصغير الذى يمر به كل منا ، نصل أخيراً إلى المرحلة

التي يكون فيها موضوعنا الذي نختاره للليل والحب فرداً من الجنس الآخر ، حيث يتجه الفرد نحو البنت « ويسمى إليها » .

إن الدافع الأساسي في هذا الاتجاه يرتبط بالوصول إلى اكتنال الترضج الجنسي ولا تصبح الارتباطات السابقة صد بحيث تكفي لمواجهة الحاجات النفسية تماماً .
بحول اهتمامنا هنا إلى أفراد الجنس الآخر في أول بحثنا عن نوع دائم من الموضوعات الأخيرة لتوجه نحوه القسط الأكبر من إفعالنا وتركزها حوله .

ونحن نعطي هذا الموضوع الجديد لليل والاهتمام أحاسيس الطفولة ومشاعرها واليول التي اكتسبناها عندما تعلمنا لأول مرة أن نحب والدينا ومعلمينا وأصدقاءنا .
ويحتمل أن نتأنا في هذه المرحلة خفيفة من الترجية ذلك أننا « نغتن في الزينة » لكي نبدو جذابين في نظر الموضوع الجديد الذي اكتشفناه .

هذه هي المرحلة من مراحل نموة التي تكون غالباً قاسية بالنسبة للوالدين المولعين بطفلها ، والمعروف أنها قاسية أيضاً بالنسبة للراغبين كذلك . وهنا تكون التغيرات النفسية والجسدية التي تحدث أيضاً عنيفة لدرجة أنه - حتى في أكثر العائلات توافهاً يكون من المحتمل أن يرى بعض دموع الأمهات ترف أو بعض الآباء يتحسرون على انضمامهم على أبنائهم كما يمر بالإن أو الإبن فترات من الثورة والغضب . هذا والبحث الجاد عن موضوع حب جديد يمر في حياته معنى آخر هو التعلل من أنواع الحب القديمة ، كحب الوالدين أو الرقاء من نفس الجنس .

تحدث التغيرات الفسيولوجية في هذه المرحلة كإعداد لهذا التطور أو تجزئه منه ولهذا فهي جذيرة بأن نطلق عليها هنا بكلمة ما . هناك بعض الأمهات ممن يبدو أنهن

لا يعلن أن أبنائه من المحتمل أن يمرضوا القذف ليلاً (Wetdreams) أو ما يسمى « الاستحلام » (Mocloral omission) الذى يحدث أثناء نومهم عندما ييلقون سن الثانية عشر أو الثالثة عشر من العمر . وحدث ذلك أمر طبيعى تماماً بحيث يجب أن نخطر به الولد حتى يتوقع ذلك . ويحتم أن تتجاهلها عند حدوثها فملاً . وإذا كان لا بد أن نذكر شيئاً عنها ، فيجب أن يكون ذلك بطريقة تقوم على الفهم وإعادة التأكيدها الأمر على أنه حقيقة عادية . إن الأبن الولد يصبح قلقاً ومربكاً فى أغلب الأحيان — إذا لم يفهمها — ذلك أنه يفهم خطأ أنها ترتبط بالاستمناء الذاتى ، إن لم تكن نتيجة له . وقد تبدو له كدليل على أنه قد « أضر » نفسه .

أما النقطة الثانية فهى أنه فى هذه الفترة العمرية تبدأ البنت فى الحيض . وليس من الضروري أنى نحيط هذا الحدث العادى بالطليل والزرر أو قيم له الاحتفال . ولعل من الأمور ذات الأهمية القصوى أنه يجب أن نخبر البنت بأن ذلك سوف يحدث لها وأن نعرفها بما تتوقعه قبل أن تكون هناك أى مشكلة تتعلق ببدء حدوثه . وعلى أية حال فإن هذا التنبيه يجب ألا يقدم فى عبارات تحمل أى معنى من معانى التحذير والتهديد أو « اللعنة » بل يجب أن يشرح هذا كله بطريقة بسيطة طبيعية ، وبلغة مفهومة تشرح بها ما تتوقعه الفتاة ، ومعنى ذلك بالنسبة لها ، ثم ما يجب أن تفعله بإزاءه . وإذا لم يعرف الآباء مقدار ما تعلمه ابنتهم عن جهازها الجنى وعن الإنجاب ، فإن هذه تكون فرصة طيبة للكشف عن معلوماتها فى هذا الميدان وإضافة الجديد إليها . هذا وإذا أعطيت هذه المعلومات بطريقة ابقة فإنها ستكون بلا شك عوناً لها فى موقفها من التوافق الجنى مع الجنس الآخر ، الأمر الذى لا مئاص من حدوثه فى خلال عام أو عامين بعد ذلك .

إن مما لا شك فيه أن هذه التربة الجنسية يجب أن تذهب إلى مدى بعيد بحيث

تتسع لشرح مبادئ الاتصال الجنسي ، لا ليكون لدى البنت فهم واضح لهذه الأمور غسب ، بل أيضا لكي تتأكد من تصحيح أفكارها الخاطئة عنها .
فتلا من الحقائق المذهلة أن هناك بعض البنات حتى من طالبات الجامعات ، يعتقدن اعتقاداً راسخاً أن البنت يمكن أن تحمل من مجرد تقبيل الشاب لها !!

ومن سوء الحظ أن بعض الشبان لا يمكنهم بأى حال أن يتفهموا هذا الاهتمام وللأسف لقد من فُس الجنس إلى اهتمام وميل لقد من الجنس الآخر بفردهم دون معاونة التبر لهم في ذلك . لأجل هذا قد لا يصلون أبداً إلا هذه المرحلة من الجنسية القبرية لأنهم كذكور لا يمكنهم أن يتقبلوا دور الرجولة أو كائنات لا يقبلن دور الأنوثة بكل ما يستلزمه ذلك من مسؤوليات وواجبات .

وليس هناك قاعدة دقيقة يمكن في ضوءها أن نعرف كيف تتوقع أو تتحاشى أمثال هذه الصعوبات بل ولا نستطيع حتى أن نقول أن هناك سن معين فيها تحدث هذه التغيرات العامة فقد تكون أحياناً مبكرة كأن تكون في الثانية عشر وأحياناً تتأخر حتى الثامنة عشرة . وفي حالة تساوى كل هذه الأمور ، بحيث تكون كل نواحي التوافق الأخرى في الحياة على ما يرام ، فلا حاجة بنا جميعاً لأن نشغل كثيراً بأمر تبكيرها وتأخرها .

وقد تظل الشابة أو الشاب أحياناً في خجل من الجنس الآخر حتى من متأخرة نسبياً في العقد الثاني من حياته أو حياتها وقد يكون ذلك أحد أعراض اضطرابات أخرى ، وقد لا تكون كذلك . فقد يستعمل علم الميل الظاهر كوسيلة للدفاع عن الذات ضد الشعور بعدم الأمان ، ذلك الشعور الذي يرتبط بالثك فيما إذا كان الفتى أو الفتاة سيكون محبوباً أو مرغوباً فيه أو يعرف كيف يتصرف مع الجنس

الأخر . وفي بعض الأحيان قد يكون للشباب من أى الجنسين مغامرات في هذا المقام يتعلق فيها لفترة قصيرة بفرد من الجنس الآخر هنا وهناك ، وقد يظل من ناحية أخرى متمسكا وجادا مع (حبه الأول) .

يجب على الآباء أن يعتبروا هذا الانتقال تحولاً من الطفولة إلى الرشد . فلا يكاد يبدأ التغير حتى يحوله بسرعة كبيرة ويتمشى معه أعراض كثيرة للثورة والحساسية الزائدة . والشباب محق غالباً في إحساسه أن الآباء لم يعرفوا بعد أنهم قد كبروا فإذا استمر الوالدان على تمسكهما بأن المراهق مازال طفلاً سيكون هناك تحد ، سواء كان ذلك في موضوع الملابس التي ترتدى أو ساعة العودة إلى المنزل بعد الموعد المحدد أو استعمال سيارة الأسرة ، وما شاكل ذلك من موضوعات الخلاف .

إن المراهقين عندما يلعبون دور الراشدين إنما يحاولون أن يتأكدوا أنه لا يوجد فرد واحد لا زال يخطئ . ويتبرم بعد أطفالا . ترى الولد يتظاهر أنه بلغ أعلى درجات الرجولة ونرى البنت تتألف في تلك الأمور التي تعتبرها مؤهلات خاصة بالأنوثة ، كأن تكون جذابة وتظهر مفاتيح جسمها وجاذبيتها كما يبدو عليها أنها تعودت بشكل ظاهر سهل نسبياً خبرة أنيحت لها لمحاورة أفراد من الجنس الآخر .

ونحن نلصق في الشباب من البنين والبنات تمسكا شديداً برأى الجماعة وطرقها يصكون أشد مما كان عليه في مرحلة الجنسية للتلية . وقد يكون مما يتأسى به الآباء ضرورة انسجامهم مع الجماعة . كما أن جماعات الشبان يقدرون لمهارتهم وحصاقهم في الحكم على الأمور أكبر من قدرها ، ويفوتهم دائماً أن يدركوا ما ينقصهم من خبرة ، أو مآلديهم من قدرات محبوبة . وينطبق هذا بنفس الشكل على رأيهم في مقدار النوم الذي يحتاجون إليه أو طرقهم في قيادة السيارة . إن هناك أسباباً كثيرة

جدا لتعاستهم أو غضبهم بعضها حقيقى وبعضها من نسيج الخيال وهو يتكرر خلال هذه المرحلة من مراحل النمو . ويكون من أمثلتها عدم النجاح فى أن يقع الاختيار عليه فى جمعية أو منتدى يضم إخوانه ، أو أن يخطئ الحظ البنت فى أن تختار رفيقه فى حفل خاص ، أو أن يصبح المراهق فردا عاديا فى الجماعمة بعد أن كان (يشار إليه بالبنان) فى المدرسة الثانوية .

لقد أصبحت الكثير من هذه الصعاب مما ينحرف فيه المربون باللائمة على الأم . وليس هناك أى شك فى أن الأم فى كثير من الحالات تظل متمسكة بوضع يعنى أن ابنها لا زال طفلا لا يمكن التصرف أو على حد التعبير (مازال فى حاجة إلى المراقبة حول رقبته) إنها حين تزيد من رعايتها له وتفرض اهتمامها وأفكارها وقراراتها على الطفل التامى إنما يكون ذلك بسبب أن الأب لا يتحمل نصيبه من الشركة الوالدية . وليس هناك ما يفرض على الأم أن تتحمل كل السبب فى تنشئة الأسرة ، لاشك أن على الأب مسئولة متساوية . فإذا كان الأب يتجاهل أو يهملها أو يرفض أن يتقبلها فليس من العدل بأى حال من الأحوال أن تكون الأم وحدها هى اللومة .

هذا وليس لدى علماء الأمراض النفسية نصائح مبسطة محددة للآباء عن هذه السن . فالمشكلات عديدة ومتشعبة كما لا يمكن جمعها تحت عموميات . إن اللون الأبوى يجب أن يكون هو نفسه هدف الأبوين فى تنشئة الأطفال ونسئ بذلك أن يساعدوا الابن الصغير أو البنت الصغيرة على أن ينمى فى نفسه أو نفسها الاستقلال والتحرر التدريجى من بيت الطفولة . وقصد من هذا أن الآباء يجب عليهم أن يستمروا على تواصلهم فى اتجاهاتهم نحو علاقاتهم بأبنائهم من المراهقين وفى طريقة توجيههم . وقد يكون من الصعب على بعض الآباء أن يسمحوا لأبنائهم بأن يكبروا بل أن من الصعب علينا جميعا أن نفهم أنهم يكبرون فعلا . أما إذا كنا كأباء نكبر معهم

فإننا نستطيع أن نساعدكم، وإذا فشلنا في أن نكبر معهم فإننا منعوهم . كما أن عملية فهم عرى العلاقة بين الطفل للتواكل على أبويه المتمد على سلطتهم مهمة مشتركة متبادلة بين الآباء والأبناء على السواء .

إن الشخص الراشد الذى يصل مرحلة التوافق فى الجنسية النورية بنجاح ويتقبلها يكون فى الظروف العادية قد اكتسب لاقات معينة مميزة بالجنس الآخر . هذا الترد نجد دائماً يتميز بالسمات وأشكال السلوك الآتية :-

- يشعر بالارتياح إلى نفسه أو نفسها .

- عندما يكون مع شخص من الجنس الآخر يجد ارتياحاً لمثل هذه الرقة .

- لا يخاف من الجنس الآخر .

- ليس من « كارهى النساء » أو « كارهات الرجال » .

- قد تحظى إجابات الطفولة التى فيها يعتبر الشخص من الجنس الآخر صورة أخرى من الأم أو الأب .

هذا ويعتبر التوافق الناجح للجنسية النورية أمراً جوهرياً للزواج السعيد، وفى الحالات التى تكون فيها زيجات عديدة معرضة للخطر فإن ذلك فى الحقيقة يرجع لأن الشريكين - إما أن يكونا لم يصلا إلى أى حال من الأحوال إلى هذه المرحلة من النمو أو أنهما لم يتوافقا معها . فقد يكونان قد اختارا شريك الحياة بحيث يكون عظم الشبه بهم على أساس أسباب رجسية تماماً ، وكثيراً ما يختار الرجل ويثر بطريقة لاشعورية على زوجة تكون بديلاً لأمه ، وتشر البنت على رجل بديل لأبيها . وقد يتبادر إلى الذهن أن هذا الزواج قد يكون سعيداً . فقد تشعب مثل هذه الزيجات

الحاجات النفسية غير الواضحة لكل من الطرفين وقد يساعد كل من الطرفين الآخر في حالات أكثر من هذا عسى أن يزداد توجيهه ونموه النفسى وأحياناً يجد أحد الطرفين أو كليهما أن من الضرورى له أن يبحث عن النون العلاجى النفسى فى فى أى مشكل أو صدام يقع بينهما للإبقاء على روابط الوحدة .

يتضمن الزواج الناجح أيضاً بعض التوافق الجنسى من ناحية كل من الطرفين .
واسوء الحظ أن هذا لا يتحقق فى الغالب الأعم . فكثيراً ما يظهر للعلاج النفسى أن الزوجة غير متوافقة جنسياً فى حالات كثير من الزيجات التى يظهر للعالم الخارجى أن الزوجين فيها متوافقان تماماً وأنهما يعتبران نفسيهما ممن يستمتعون بزوجة سعيدة . أن الزوجة قد لا تتجحب أبداً فى الإشباع عن طريق الوصول إلى النروة فى حالات الوصال الجنسى - الجماع - الأمر الذى قد - جمع إلى جهل الزوج أو أمانته أو لخبيل الزوجة أو إنيهما معاً . ونسب ألا يعرف أى من الزوجين أن من الضرورى أن فصل المرأة لهذا !! وأخيراً فبالإضافة إلى الجهل بوسائل الوصال وطرائقه الصحيحة هناك القوى المعوقة التى ترجع إلى الخوف من الجهل . وهناك قوة خافية أخرى وهى تلك العقيدة القوية لدى البنات ، تلك التى ترسبت من اتجاهات الطفولة التى ترى أن الجنس قحة وأسر قدر وهى وجهة النظر التى يحتفظن بها فى مستقبل حياتهن التى يشنها فى « حماية » الغير . تعتقد الكثيرات والكثيرات جداً من الزوجات وحتى الذكيات ممن أن العلاقات الزوجية جزء من واجباتهم الأسرية أى أنه يجب عليهن أن يشبعن أزواجهن ولو أنهن يشعرن أنه ليس من الأدب أن يستمتعن بنفس القدر من اللذة كما يستمتع الرجل .

وليس القدرة على ممارسة علاقات زوجية أو الرغبة فى ذلك مع فرد من الجنس الآخر دليلاً على توافق العلاقة مع مرحلة الجنسية التئيرية . إن مثل هذا النشاط

في الحقيقة قد يكون دليلا على مستوى أحط من التوافق النفسى كما هي الحال عادة مع أولئك الرجال والنساء الذين يجب عليهم أن يهتموا بأمور عديدة .

وحتى في الحالات التى تكون فيها العلاقات الزوجية بين شريكين مشبهة لكل منهما فإن هذه الحقيقة وحدها ليست برهانا على توافق جنسى غيرى ناضج ولا حتى دليلا على أن زواجهما قد يكون سعيداً ، ذلك ان التوافق الجنى بين الطرفين ضرورى للزواج ولكنه لا يؤكد ضرورة نجاحه .

يستطيع الفرد في مرحلة الزواج أن يتعلم كيف يوجه طاقة دوافه الجنسية نحو مخارج إبداعية تحظى بالقبول الاجتماعى . هذه المخارج قد تكون بعيدة جداً شاسعاً عن الجنس ، فقد يحقق الفرد توافقاً اجتماعياً طلياً بمعنى أنه يكون سعيداً ومرتاحاً لأفراد من الجنس الآخر دون أن يشترك في أى اتصال جنسى .

التذبذب :

إن عملية النمو بما تتضمنه من التغير في اختيار موضوع الحب الذى نوجه نحوه اهتمامنا عملية تزداد تعقيداً بسبب عامل آخر قد تجاهله حتى هذه المرحلة من بحثنا . ذلك العامل هو الصراع بين فكرتنا أو اتجاهنا الشعورى وبين فكرتنا أو اتجاهنا اللاشعورى . إنهما لا يفتقان غالباً ولكننا لا ندرك عادة هذا التعارض . هذا الصراع يكون في غاية الأهمية عندما تكون هذه الاتجاهات المتعارضة مما يظهر أثره في علاقاتنا بالآخرين . إلا أن أصل هذا التأثير الذى يظهر دائماً في علاقاتنا يرجع إلى البداية الأولى لتطورنا ونمونا .

يفرض علينا ونحن أطفال صغار بل حتى ونحن نضع أن نبدأ عملية تحوير بين

أميرين أو أكثر . ومعنى ذلك أن علينا أن نتخذ القرارات ، ومعنى أوضح علينا أن نتعلم في وقت مبكر جداً ما إذا كنا سوف نحفظ بالكسكة أو سنأكلها . وربما كان أهم ما نتخذ من قرار أو ما نصمم على عمله في أول عهدنا بذلك يأتي في فترة التدريب على عملية الإخراج . هل يكتسب الطفل عادة الجلوس إلى « القعدة » وبذلك يكسب مدح أمه وحبا أم يحجم عنها وبذلك يجد متعة في تأكيد رغباته دون مسرتها ؟ وقد يكون من بعض الحلول التي يلجأ إليها بعض الناس في هذه المشكلة أن يتعلموا وهم جد صغار أن يسيروا على سياسة القيام بما ينتظر منهم أن يفعلوه . ولكنهم أيضاً يقومون به على طريقتهم الخاصة بشكل أو آخر .

نستطيع أن نلعب في وقت العمل ، يمكننا أن نترجح ويمكن أن تؤدي عملنا بضجر وملل وحقد دون إجابة ، ونستطيع أن تؤديه ونحصل على مكافأة ؟ ويمكننا أن تؤديه بشكل يسدوفيه استمتاعنا به في الظاهر ، أو بمعنى آخر نكاد نتفادى المشولية .

ومن الأمور التي تضايق الكثيرين منا طوال حياتهم مسألة الإجابة بالنفي أو الإيجاب عن نفس السؤال ، وقد يصل بنا الأمر إلى أن نخادع أنفسنا لأننا من ناحية قد بدأنا نتعلم هذا الدرس في وقت مبكر من حياتنا . هنا يقول جزء من شخصيتنا « نعم » وجزء آخر يقول « لا » ويزيد الأمور تعقيداً أن يكون الجزء الذي يقول « نعم » هو أفكارنا ورغبتنا الشعورية بينما يكون الجزء الذي يقول « لا » هو اللاشعور ومع ذلك فهذا يحدث غالباً . إن هذا الانقسام في الرأي في داخلينا يكون غالباً واضحاً ظاهراً تماماً وشفافاً لتغيرنا من الناس ومن النادر أن يستدل عليه ويعرفه ضحية هذا الصراع .

يعرف كل شخص أن « جيم » يتمتع كثيراً بحب زوجته ولعله يتحدث عن

حيامه بها ويحمل صورتها معه في كل وقت . ويرسل إليها الزهور والحلوى ويشترى لها المجوهرات لكن الحقيقة رغم هذا أنه لا يمكن أبداً أن يتذكر عيد زواجهما أو عيد ميلادها ؛ ويبدو أنه يجد المتعة كل للمتعة فيما يمارسه في النادي مع غيره من الرجال أربعة أيام في الأسبوع . وإن تصادف أن غير هذا النظام ، وذهب إلى حفل من حفلات الرقص لأن زوجته طلبت إليه ذلك ، فإنه يقضى أغلب ليله مع غيرها من النساء ويتركها تختار لنفسها من تراقصه واحداً بعد الآخر . إنه يجبرها على أن تلح حتى مطالبة بكل قرش تحصل عليه لإضافته ، سواء كان ذلك لحساب البديل أو لشراء أحذية « جيبي » أو لأخر الشفاه وهو دائماً ينتحل الماذير بأنه مشغول جداً لدرجة أنه لا يستطيع القيام بأي عمل إذا طلبت منه القيام بأي عمل في المنزل . إنه يظن أنه يحبها ولكن كل شخص آخر يمكنه أن يرى ذلك نوعاً مقدماً تماماً من الحب .

يتميز الكثيرون منا بسلات تشبه سمات « جيم » بعض الشيء . نظن أننا نريد أن نفعل شيئاً ما ولكننا لا نتخذ الوسيلة لأدائه أبداً . نعرف أننا يجب أن نذهب لزيارة أسرة « سمث » و « جونز » ولكن علينا فقط أن نذهب لمشاهدة ذلك الفيلم الذي يمرض هذا المساء لآخر مرة ، نحب فعلاً ولدينا الصغيرين حباً جاً ونعرف أننا نريد أن نعاونهما في بناء ذلك المنزل اللعبة الذي يتحدثان عنه ولكننا بطريقة أو أخرى لا نحاول أن نفعل ذلك .

نظير جيداً ما يدل على أن لدينا اتجاهات وأفكار مزروجة عن أشياء مختلفة ونقسم أن ليس لدينا سوى وجهة نظر واحدة حقيقية ، ولكن أي فرد يستطيع أن يلاحظنا في أثناء نشاطنا وأن يرى فيها وجهة نظر أخرى . إن هذا السلوك المذبذب بين الایجاب والنفي يطلق عليه اسم « التذبذب » فالأفكار والمواقف مثلها مثل العناصر الكيميائية ، قد يكون لها قيم أو تركيبات مختلفة وقد يكون لها أوزان متباينة

وتفسيرات مثيرة : فيمكن أن نكون مذبحين في مواقفنا من عملنا أو عقائنا الدينية نحو مسئولياتنا الاشتورية أو وظائفنا ووجهة نظرنا نحو أصدقائنا أو أقرابنا .

عوامل بيئية أخرى :

نحتاج وقد وصلنا إلى هذه النقطة أن نملأ الموهبة الباقية من التسجيل . ليست مشكلة الطريقة التي تنمو بها هي فقط مجرد التذبذب في أيام الحضنة والطفولة ولا هي مجرد اختيار الشخصية لأفراد مختلفين توجه نحوهم اهتمامها في المراحل المختلفة بل انه ينتج عن هذا التطور والنمو الداخلي تكوين « التنظيمات الداخلية لدى الفرد » ولكن الكائن البشرى لا يؤدى وظائفه في خواء ، بل إن تكوينه ليس إلا مزجاً مما يجرى في داخلية نفسه بالإضافة إلى ما يجرى حوله . وما حياة الفرد دائماً إلا تفاعل بين ما هو عليه وبين الواقع الذي يحيط به في المجال والمكان الذي يعيش فيه .

قد تنمو وترعرع في بناء اجتماعي خاص ، وفي نمط ثقافي معين فالطفل في ساموا والطفل في اكرون - Akron ، يبدأ كل منهما حياته بتكوين جسماني واحد . ولكن الوضع الاجتماعي الذي يعيشان فيه له دخل كبير في اختلافهما في الطريقة التي ينظران بها إلى الحياة ، ويستجيبان بها فيما بعد ذلك من أيام حياتهما للوثرات الاجتماعية التي تحيط بهما . وبناء الأسرة أيضا دخل كبير في الطريقة التي تكون بها الخلق والطباع . فالحياة الأسرية في أمريكا تظهر فيها اختلافات بينية في المستويات والاتجاهات والطرقات ولهذا يظهر على الأطفال اختلافات بينية تهماً لذلك . لكننا لا زلنا نتمسك حتى الآن - ولو نظرياً على الأقل - بالثنائية في الأسرة المكونة من الأب والأم اللذين تقع على كاهلها مسئوليات مشتركة والذين يصلان معاً كصديق مع تقسيم مناسب للعمل والمرح اللازمين لنفثة أسرة .

وتوجد حتى في داخل الأسرة اختلافات في أنماط الشخصية . فالطفل الوحيد والأكبر والأوسط والأصغر يكتسب كل منهم الاختلافات المميزة لكل فرد عن الآخر . ولأفراد الأسرة الصغيرة وجهة نظر وطريقة معيشة تختلف عن تلك التي تعرف عن الأسرة للكبيرة جداً . وتختلف الاتجاهات اختلافاً كبيراً حسب الحالة الاقتصادية للأسرة سواء كانت حرة يسر أو عسر عايش فيها الفرد أثناء الطفولة .

إن الشخصية تنعكس فيها آثار الثقافة التي تظهر في أشكال متعددة ، كالأسفار أو الميول الموسيقية أو القراءات الحرة . ومن الوسائل الأخرى المتغيرة الخبرة التعليمية سواء كانت في مدرسة كبيرة من مدارس المجلس البلدي أو في مدرسة القرية التي يعني بتثنية الصغار فيها المدرس الواحد . ويؤثر البناء الاجتماعي فيما عن طريق وجود أو عدم وجود تنظيماته الاجتماعية المديدة ومنها ، العصبية والأندية والكشافة والحياة في مدينة عامرة ، أو في مزرعة منعزلة أو في مجتمع ريفي صغير . والكنيسة جزء حيوي على مسرح الحياة في أمريكا . فلقد لعبت الخببرات الدينية دوراً له أثره في تشكيل الشخصية بالنسبة لكثيرين منا ، ثم هناك حقيقة هامة هي أننا نستمتع بامتياز هام هو أننا نترعرع في ظل هذه الديمقراطية الخاصة بما كان له الفضل الكبير فيما نحن عليه الآن كأشخاص .

هذا وتوجد على الأقل ثلاث وسائل للارتباطات تصل بين الأسرة والتنظيم الاجتماعي من جهة وشخصية الفرد الذي ينشأ فيها من جهة أخرى، أي أن هناك وسائل نفسية آلية لها دخل كبير في جعلنا على الشاكلة التي نكون عليها .

أول هذه الارتباطات عملية يسميها الأخصائيون في الأمراض النفسية الامتصاص

وهي عملية الامتنصاص الآلى يتمص بها القرد في داخلية الاتجاهات الاضالية والأمانى والأهداف والمثل التى تسكون لدى غيره من الأشخاص أو الجماعات من الأفراد .

هذه الوسيلة نكسب فلا أشياء من النير أو من البيئة وندخلها في بناء شخصيتنا نحن أنفسنا بل إننا « نلتهمها » - نأكلها بأعيننا وأذاننا بدرجة تجعلها جزءاً منا « إنها تسرى في دمننا » أو تسرب تحت جلودنا « أو « نحتويها بين ضلوعنا وفي قلوبنا » .

سوف نرى فيما بعد أن أحد الأقسام الحساسة في شخصيتنا وهو الضمير يتكون من المثل والاتجاهات التى تلتقطها من آباءنا وندخلها في بذائنا وأقنسنا من وقت مبكر جداً في حياتنا لكننا نمتص أشياء أكثر بكثير من ضمائرنا فنحن نمتص سلوكنا واتجاهاتنا نحو الناس وإحساننا بالقيم ثم أفكارنا . وقد يبدو من المشكوك فيه فلا أن نعرف أننا قد حصلنا على القسط الأكبر من شخصيتنا نحن من فرد آخر ، ولكنها حقيقة واضحة ثابتة .

إننا حين ننظر أول ولید وضع - وكلنا كنا ذلك الوضع - نعرف أنه لم يتكون لديه الشيء الكثير من « الشخصية » ، وإن عليه أن يتمصها من بيئته . إنه عادة يبدأ في إدخال الأشياء المحيطة به ويحسمها في بنائه العام ومنها « الحلة » والكرة الطاط والأفكار . وذلك يبدأ من الوقت الذى يستطيم فيه أن يستعمل يديه في معالجة الأشياء . إن بعضها يذهب إلى فمه وبعضها يتجه إلى عقله وهذا سلوك يمتاز به كل منا طوال البقية الباقية من حياتنا ، إننا نمتص الطعام والأفكار والآراء والتعصب والحب والتمييز والكرهية .

فصل هذا كل يوم بل كل ساعة وكل دقيقة . ثم إن المهمة التحولية التى يقوم

بها الامتصاص عملية آلية تماماً . فقد نذهب إلى حفل ونشعر بالمرح والسعادة لأنه حفل طيب . إننا في الحقيقة نلتقط « روح الحفل » ونحوها في أنفسنا بطريقة ما إلى حركة .

ويمكن أن يكون هذا التجسيم لروح الجهرة أو الفؤاء في بعض الظروف دليلاً سابقاً وانحاً على أثر الامتصاص كما يحدث عندما نقول « لتكاتف جميعاً ونقرم مساعدة هذا الرجل على بناء داره » .

ولكننا حين نكتسب روح الفؤاء التي تبدأ بهذا النداء « هيا جميعاً نذهب لنقتل فلاناً أو فلاناً » ممن يكون اقترف أو لم يقترف ما لم نحب ، إنما يكون هذا مرضاً من الأمراض التي تصيب البشرية ، وتدل على الامتصاص في أسوأ أصوره وأشكاله .

وبالإضافة إلى الامتصاص الذي يبني الكثير في نواحي حياتنا يستعمل القمص والتوحيد وسيلة أخرى هامة نستفيد بها في تبعية جماعة من الناس . ولقد ناقشنا هذه الطريقة باختصار على أنها معين هام للطفل في حل الصراع الأوديبى .

تستعمل القمص دائماً في علاقتنا بالآخرين . إنه عملية آلية أخرى نضع بها أنفسنا محل شخص آخر ونحل محله أو نأمره . أننا نستسلم لمسئوليات وأغراض أى فرد أو أناس آخرين نشعر نحوم بأننا نرتبط بهم ارتباطاً إيجابياً قوياً طالما كان هناك موقف يسمح بذلك : ويمكن أن يحدث هذا دون ميل إرادى وفي الغالب دون أن تصرف على ما يحدث لنا : إننا نقلد أناساً آخرين لأننا نحترمهم ونسحب بهم (نتمص شخصياتهم) يعرف الأمهات كل شيء عن هذا . ولقد عرف غلين كثيراً أنهن يقتلن شكراً لله فإن الولد قد أصبح في طيبة أليه .

الحقيقة أن الكثير من سلوكنا الذي يرى أغلب الناس أنه ثمرة وشيجة الدراسة لا يبدو أن يكون نتيجة التعمص والاعتصام : فكم من مرة قول « أنه يشبه أباه عم » الشبه « هي صورة طبق الأصل لأبها » : ونحن هنا نتحدث غالباً عن الالتزامات والحركات وطرق القيام بأى عمل رآه الطفل في والديه وقدره لا شعورياً طوال البقية الباقية من حياته .

إن التوحد الذي يكون لدى الأطفال أثر واضح جداً بينما لا نعرفه بنفس الوضوح عند الراشدين ، حقيقة ثابتة علمياً . فالولد الصغير يقلد أباه « تقليد القردة للإنسان » شعورياً ولا شعورياً : وحيث يمثل دور الشجاع الهندي أو رئيس العصاة أو القائد المتوارى في لبه إما يقتمص شخصية بطله الأثير .

ويحسن أمهات البنات الصغيرات صنما إذا رجعن إلى مرآة سلوكهن التي تقدم لمن عن طريق بناتهن أثناء لعبهن . فالطريقة التي تتحدث بها « سالى » إلى دميها أو تمنى بها بعراسها تكون أحياناً مما يظهر للأم تماماً ما يمكن به أن تعرف على صورة واضحة لنفسها .

هذا تكون المسارح ودور السينما عوامل عظيمة يمكن فيها أن نلاحظ عملية التوحد أثناء سيرها الواضح . وذلك حينما يبكي النظارة من أعماقهم أو يضحكون ملء شديهم عندما يبكي أو يضحك البطل أو البطلة .

أى الأمهات أو الآباء أو أى شخص يطعم الرضيع لم يلحظ نفسه بفتح فاه هو كما تفضل الطيور الصغيرة وذلك عندما يضع ملعقة من طعام الأطفال أو الجزر المهروث في أفواه أطفالهم . وهم يتوحدون معهم وسلكون نفس سلوكهم دون عى الآباء بما يفعلون وهم يطعمون أطفالهم .

وأنت إذا لم تكن قد دفعت الشخص الجالس إلى جوارك حتى تسقطه.
عن مقصده في ملعب الكرة وأنت تتاج الكرة مع فريق الكرة الذي تشجع لبعه
وتتاج كرتة من خط الوسط حتى خط الإصابة - فمعنى ذلك أنه لا بد لديك قص.
ما في الآلية التي بها تقوم بعملية التخص .

ثم إن الشيء الذي يحقق نجاح العمل الجماعي هو بلا شك القوة الواقية للتخص
وكما ازدادت تبعية الفرد وشمسه للجماعة كلما ازداد ما يفقده كل فرد من أفراد
الجماعة من فريته بمحض إرادته ، ذلك أن أهداف الجماعة ومستوياتها وأغراضها
كلها تصبح ملصكا لكل فرد . وقد كانت ولا زالت من أقوى ما يعين على عدم
تأكيد الشخصية الفردية في فريق ب ٢٩ وفريق كرة القدم ، أو هابة الباعة أو إداره
من النقابات أو جمعية تلاميذ السنة السابعة أو مدرسة من المدارس أو الحاردين
القدامى لفرقة (ب) ، والأأسره . إنها العملية التي يمكن بها أن يشعر كل فرد منا أنه يتبع
جماعة ما .

هذا وهناك ضرر واحد شائع نوعا يحدث غالباً نتيجة التخص وهذا هو ميل
بعض الناس إلى أن يقولوا أن يؤمنوا ويلعبوا بسلطات الآخرين أو فضائلهم أو
قدراتهم ثم بعد ذلك يميلون لأن يشعروا « بتفوقهم » ثم أنفسهم .

فلا كانت هناك فرق القداميين من جنود للفظلات وهي التي كان أفرادها
يستقنون لمجرد أنهم من جنود للفظلات أن كل فرد منها يبادل خمسة أفراد من الرجال
العاديين . وبما كان ذلك صحيحاً . ثم بعد ذلك هؤلاء الناس الذين ينظرون بإحتقار
واتفاق إلى مجهودات اللوسيقى الماوى في مقطوعة الحلاق ، لالسبب إلا أنهم يجمعون
تسجيلات القطع الموسيقية الكبيرة والسيفونيات ويسبحون في الخيال عندما

يستبدون سماعها . إن مجرد تعلقنا بأذيال الغطاء أو أشباه الغطاء لا يعطينا قدراتهم حتى ولو آمنّا أحياناً بأن من الممكن أن تصل بذلك التعمص إلى هذه النتيجة . في مثل هذه الحالات يكون تعمصنا مختلطاً بسوء الحكم وعدم التوضيح مما يؤدي بنا إلى أن نخادع أنفسنا .

الوسيلة الآلية الثالثة التي تعيننا على أن ننسى شخصياً تناقض في علاقتنا بالآخرين وسيلة مختصرة تجعل شيئاً ما يقوم فينا مقام شيء آخر وهذا هو ما نسميه الرمزية .

إننا نعرف الكثير من الأمثلة على الرموز للشعورية الخفية التي تلمب ذلك المورد الهام من حياتنا اليومية . فالكلمات مثلاً ليست إلا مجرد رموز . والرمزية تكون ظاهرة واضحة عندما نقوم بتحية العلم أو نلبس خلع الزواج أو نلاحظ السر السري الصغير على مطف الحارب القديم . إن قطع القماش أو الشارات للعدنية على البزة العسكرية تشتق معناها من الإرتباطات التي تعطىها قيمة اضافية . فإذا كان الرجل يحب بلده بما فيها من الناس والمثل التي يدافعون عنها فمن الأفضل ألا تهين قطعة القماش الملونة من القطن أو الحرير التي تمثل علم بلاده وأن تتعاشى ذلك على الأقل في وجوده . والأدب أو على وجه الخصوص ما يهتم منه بالخرافات القديمة أو قصص السحر ثم الفن تستعمل الرموز لتعبر عن أفكار ترتبط بها .

ورغم هذا فإن استعمال الرمزية كحيلة نفسية يكون عملية لاشعورية . فحين نستعمل الرموز لاشعورياً بنس الطريقة التي نستعملها بها شعورياً ، ولكننا لأسباب نفسية صحيحة لا نعرف أننا نستعملها ولا نعرف حتى أنها رموز . إن الرمز يكون مقبولا أو لا معنى له أو غير معروف كرمز (بهذا المعنى) ولكنه مع ذلك يستعمل لأن الفكرة أو الموضوع الذي يقوم مقامه يكون غير مقبول كلية للذات الشعورية . إن الحيل اللاشعورية تصبح أكثر تعقيداً لأجل الرمز الشعوري قد يكون له معنى لاشعوري

سواء كان ذلك بطريقة مباشرة أو عن طريق أفكار مترابطة . فمثلا ترجع رقصة (May Pole Dance)^(١) في أصولها إلى احتفال الربيع الذي يرتبط بالأزهار والأشجار اليانعة المورقة والإنعاش في الإشباع الجنسي . ولو لم يكن لهذه الرقصة تطور تاريخي واقعي اكان من الممكن أن يتهم الفرد بأن عقليته قذرة إذا حاول أن يقترح فكرة هذه الرقصة . تحدث الرمزية كثير أفي علاقاتنا بأنواع معينة من الأشخـص . فالمرضة ينظر إليها مرضاها غالباً على أنها شخصية الأم وقد يجب الفرد كل رجال البوليس لأنهم يمثلون السلطة للقروضة عليه . واثقـد كان هناك خايط آخر أو مزيج من الرمزية الشعورية واللاشعورية وانحاً تماماً في الجيش . فقد وضع كل حلة إشارات الرتب العسكرية وذو السلطة في الميدان العسكري وأصحاب الأنواط كلهم فئة واحدة في تفكير الكثير من أفراد القيادات العسكرية في جماعة S.I . وأطلقوا عليهم اسم « أبو نحاسة Braso » كأن هذا نوع من الرمزية الشعورية ولم يدرك الكثير من أفراد جماعة S . I . الرمزية اللاشعورية التي كانت تحدث في نفس الوقت عندما كانوا يستجيبون لضباطهم وكأنما كانوا يستجيبون لأنبائهم .

إن هؤلاء الذين ينفذون سلطة حكومية أو مدرسية أو أى سلطة خارجية أخرى هم من الواقع رموز لمنفذى السلطة القدامى . ولقد كانت اتجاهاتنا نحو أى سلطة تتحدد إلى درجة كبيرة في ضوء علاقاتنا بآبائنا . فالولد الذى يصارع ويرفض السلطة في أثناء حياته المدرسية أو في الجامعة ثم في عمله في الجيش أو البحرية لا يزال يستجيب لاشعورياً للأوامر والواجبات الوالدية .

فمثلا كان الكثيرون من صفار الجنود السود (المراسلة) : يكرهون مجرد رؤية

(١) قصة معروفة في أمريكا تبدو غريبة وتنتشر في أول الربيع (المترجم)

أى ضابط (من الخبيرين أو الشريرين) وكلامها موجود في الجيش وإذا قدر لك أن تسأل واحداً منهم عما يعتقد في أبيه فقد يحتمل أن يصبر على أنه كان دائماً «محب» ولكنك على أى حال إذا كان لك أن تدرسه لتعرفه بشكل أفضل فقد تكتشف أنه كان دائماً يكره أباه . إن الغالب أنك لن تستطيع أن تجعله يكشف لك عن أعماق مشاعره ودخيلة نفسه ، وهى أنه كان في الحقيقة يكره أو يخاف أباه رغم أنه لم يستطع قط أن يعترف بكرهية الطفولة اللا شعورية ، لأنه بكل بساطة لم يكن على هذا المعنى . وهو أيضاً لم يفهم أن مقاومته لكل سلطة كانت هى استجابه لرمز الأب .

ثم أن أحلامنا مائة بالرمزية التى فيها تمثل الأشياء أو الأشخاص غير مبايظهر . نحن جميعاً نعرف الخوف البسيط من أشياء معينة ، وذلك الخوف الذى لا ضرر ولا أهمية له . فنلا يخاف الكثير من الناس خوفاً غير عادى من التعابين أما الخوف من القثران والبقى والسنكبوت والوطيط فهو خوف لا يقوم على منطق معقول . والتفسير الوحيد لللاثم لأمثال هذه المخاوف أنها فضلاً دلاله رمزية لا شعورية من نوع ما : وليس من المهم كثيراً أن نعرف ماهو الرمز في هذه الحالات لسببين الأول أن الخوف ليس هاماً جداً والثانى أنه حتى ولو عرف الفرد ماهو الرمز فإن ذلك لا يغير بالضرورة الضغط الاضغالى في اللاشعور .

وأخيراً فإن الطريقة التى نستجيب بها للشعر الذى علاه الشيب في رأس السيدات المعبأثر ليس له علاقة كبيرة بالشعر قسه الذى تمسحه وتعالجه بالقرشاه ، ولكنه له دخل أكبر بما تمثله أو تلك السيدات بالنسبة لنا لأن دينامية الرمزية هنا تؤدى وظيفتها فنحن ننظر إليهن على أنهن رموز للأمهات الآلئى لعبن دوراً كبيراً في حياتنا .

تلعب هذه الوسائل الثلاثة الامتصاص ، والتقصص ، والرمزية دوراً كبيراً في تشكيل شخصيتنا على الصورة التي نرغب فيها . أنها تربطنا بالعالم الذي نعيش فيه ، وهي كلها العمليات الآلية التي تميل لأن تجعلنا أفراداً من الأسرة والمجتمع الذي ولدنا فيه .

التضج النفسي :

قبل أن ننهى من مناقشة مراحل النمو والمؤثرات البيئية نرى أولاً علينا أن نحاول أن نصف هذه الحالة المثالية التي تعرف باسم « التضج النفسى » .

إن خبرات الرضيع في التغذية والتدريب على الإخراج ثم استطلاع الجنس هي الأسس التي تقوم عليها أعماد ربط نفسه بالناس المحيطين به .

وكما كرر سنه تغير توجيهه لاهتمامه فينقله من نفسه دون غيرها ليشتمل أناساً آخرين . يحدث النمو كلما حاولنا أن نبنيه في تنظيم اجتماعى معين وفي ظل إطار ثقافى خاص يؤثر أيضاً في أعماد الحياة . ثم إن الاختلافات في المستويات الاقتصادية والعقلية والاجتماعية والثقافية للأسرة تؤثر في النتيجة النهائية لنمو الشخصية .

ليس التضج النفسى إلا حالة مثالية ، وهو أمر مشكوك فيه إذا كان عدد محترم من علماء الطب النفسى يحددونه بنفس الطريقة . إنهم قد يفتقون فيما يحتمل ؛ على أن التادر من الناس يصلون إلى هذه المثالية . وحتى هؤلاء الذين ينبجحون في الوصول إلى التضج النفسى قد ينحرفون في مرات وعلى فترات متكررة عن هذه المثالية . ويمكننا أن نفترض أن الوصول إلى التضج النفسى يعنى المرور بنجاح في طريق النمو خلال مراحل الطفولة الأولى والطفولة الثانية دون إحداث معوقة يمكن أن تسبب اختزان صراعات عميقة بنسب كبيرة في نمية الفرد .

إننا نستطيع أن نقول بشكل إيجابي - أن التضج النفسى يستتبع أن يجد الفرد لغة فى أن يعطى أكثر من أن يأخذ (وهذا عكس الحال فى أيام الطفولة) وأن يكون لدى الفرد قدرة على أن يكون صداقات دائمة مشبعة لحاجاته وأن يكون الفرد أولاً وقبل كل شيء مبتكراً مدعياً وأن يكون شخصاً له خدماته ، وأن يكون قد تعلم أن يستفيد من الخبرة وأن يكون لديه مخزون من الخوف أو القلق وما يستتبع ذلك من هلع لا مجرد انعدام غير واقعى أو حقيقى للتوتر ، وأن يتقبل ويستفيد أقصى فائدة من الحقيقة التى لا تتغير عندما تواجهه أو تفرضه هذه الحقيقة الواقعة أثناء نموه واحتكاكه بالعالم .

تقدم قلنا إن التضج النفسى مرحلة مثالية ، وأن النادر من الناس هم الذين وصلوا إلى هذه الحالة . ومن ناحية أخرى فإن من الخطأ البين ألا نوضح هنا أن الكثيرين ، إن لم يكن أغلب الناس يستطيعون أن يفتربوا من المثالية .

ومهما تكن الأضرار النفسية والمشكلات الانفعالية فى أيام الرضاة والطفولة ، فإن من النادر إن لم يكن من المستحيل أن تكون هذه كلها عوائق أو موانع لا يمكن التغلب عليها للوصول إلى حالة شبه التضج .

وكما أصبحنا أقل أنانية وأقل تحيزاً أو أكثر اعتباراً للغير وأكثر ابتكاراً وأكثر كرمًا وأكثر تصادقاً وأكثر فضلة ولباقة وكأه ... الخ كلما أصبحنا أكثر نضجاً . إن الأمل الوحيد الذى ننقله على المستقبل أن يزداد عدد الأشخاص الذين يزدادون قرباً من التضج وأن يكون لدى الجيل القادم مستوى أعلى من التضج فى المتوسط يفوق ذلك المستوى الذى عشنا فيه نحن أبناء الجيل الحاضر .

الفصل الخامس

الكفاح

إن نظرة عابرة للأسبوع المصرم أو الشهر السابق أو السنة الماضية لا يترك مجالاً للشك في أن الحياة بالنسبة للعالمية منا إن هي إلا صراع . فهناك ألف أو يزيد من الصراعات البسيطة التي تدخل ضمن الصراع الأكبر ومنها أن نحصل حلة زجاجة الرضيع تقوم بصياها أو ننتهى من التسيل أو نكتب هذا الخطاب للتأخر الذي فات موعده بوقت طويل أو أن نضبط بعض النقود من الميزانية لشراء ملابس إضافية . بعد ذلك هناك تلك الصراعات الأكثر خطورة التي تحدث في حياة كل فرد ومنها - مرض الوليد وسوء التفام الذي يحدث بين أفراد الأسرة أو مع الأصدقاء أو الأحداث الاقتصادية أو الكتب وحتى الحروب نوع من هذه الصراعات كلها تكون الصراع الأكبر وهو مباشرة مطالب الأسرة والأصدقاء والزلاء بطريقة هينة مفيدة . وباختصار تكون الحياة .

يبرز الطيب النفسى نقطة هامة هي أن كلامنا يستطيع أن يحمل الصراع بسهولة كثيراً على نفسه أو يجعله أشق كثيراً من حقيقته ، الأمر الذى يتوقف على الطريقة التي نقوم فيها شخصياتنا بدورها ووظيفتها .

وعالياً ما نظن أننا نعرف لماذا نقوم بعمل شيء معين أو لماذا نمشى بطريقة أو أخرى ولكنه يحدث مرة كل فترة طويلة ألا نكون متأكدين تماماً من السبب الذى يجعلنا نمشى بطريقة معينة . يقول علماء الطب النفسى إن الكثير من أفكارنا والعديد من إفعالنا لها دافع هو أبداً ما يكون عن أن نتعرف عليه شعورياً

والنظرة هنا كما قلنا في الفصل الأول — أن هناك جزءاً منا يبدو أنه خاضع لرقابتنا الإرادية وهناك جزء آخر أكبر منه لا يخضع لرقابتنا الإرادية. إنه ليس بالضببط ما يعرف عن دور دكتور جيكل ومستر هايد لأنه ليس من الضروري أن يكون أحد الجزئين شريراً والآخر خيراً ، بل أنه أشبه ما يكون بدور الحصان في مقدمة العربية ووراء السائق يحاول أن يحمله يبدو وكأنما يقوم بعمله بينما لا يعرف أبداً ماذا سيفعل ذلك الولد الشرير للتعلق أسفل المقعد الخلفي بعد ذلك .

يسمى الجزء الغريب من القرد ، ذلك الجزء الذي لا يمكن التنبؤ به أو فهم منطقته ، بالشعور لأننا لم نجد له اسماً أفضل يدل على تكوينه ولم ينجح أى فرد فى أن يعرفه بنير هذه الطريقة .

وحين نستعمل هذا التعبير إنما نقى به منطقة واسعة من العقل لا يستطيع الجزء الشعورى أن يتوصل إليه بالطرق العادية التى تتضمن السؤال عنه أو التفكير فيه . وسوف نزيد من هذا الموضوع فيما بعد ولكننا هنا يجب أن نذكر أموراً منها : أن كلامنا التنظيم الاشعورى والجزء الشعورى منا يكونان مع بعضهما ما يسمى بشخصيتنا ، وهى النتائج الأخير لكل ما كنا عليه وما نحن عليه الآن وما نتمنى أن نكون عليه . إنها عقولنا ، أجسامنا ، ذكرياتنا ، عاداتنا ، قدرتنا ، أخطاؤنا . وخبرتنا . إنها هى قسنا من ضومة أظفارنا حتى تصل إلى درجة نعرف فيها كيف نتحكم فى انفعالاتنا . إنها باختصار فى حالتك أيها القارىء هى ما يظنه الناس ويقولونه عندما يقصدون بذلك « أنت » .

وتتأثر تلك الشخصية بإحسائها بكل شئ آخر خارج عنها كالأصدقاو الأعداء ولاعمال وللنازل وأنابيب البخار ذات الصوت والسيارات والسعال الديكي والنهاب الرثة وتمثيليات المدارس الثانوية والطائرات الغائاة وغلاء المعيشة إلخ . . . وهى أمور نصممها كلها تحت عنوان البيئة بقصد الاختصار .

هذا ويجب أن يحدث أمر من الأمور عندما تواجه الشخصية « البيئة » كما حدث ذلك لشخصيتنا عند مولدنا . ولا يهم هنا أن نتجح في أن نجعل الحياة طريقاً مفروشا بالورود ، أو نجعلها سلسلة لا نهاية لها من الجهد والتعب والمشقة لا طائل من ورأها . يجب علينا في البقية الباقية من حياتنا أن نقوم بعمليات توافق معينة للبيئة وإلا فلا يمكننا أن نعيش بأى حال . وذلك الأمر يبدو بهذه الدرجة من البساطة . ونحن في هذا الصراع من أجل التوافق نجد أن بعض الشخصية دائم التنوير كما أن البيئة تكون متغيرة أيضاً .

قد نهم أساساً في الصباح باستعمال جهاز تقديد الخبز ونحن نمتلئين سروراً ومرحاً عند تناول الإفطار وعند الظهيرة قد نكون غابين تسائل عما إذا كنا نستطيع أن نجد عملاً في سان فرانسيسكو إذا فصلنا رئيسنا كما هددنا بذلك عندما تأخرنا نصف ساعة عن موعد العودة بعد فترة النذاء .

إن كل موقف منهما يختلف عن الآخر ، ونحن أهنأ نسلك بطريقة مختلفة ونستجيب بطرق متباينة تماماً في كل منهما .

فالشخصية والبيئة يصطلمان يوماً بعد يوم ، وساعة في إثر ساعة بل وبالأحرى دقيقة بعد دقيقة ، ونتيجة كل هذه الاحتكاكات إما أن يحدث النجاح (التوافق) أو الفشل (سوء التوافق) بدرجات متباينة في كل من الحالتين .

قد شهد أغلبنا الاختلاف في استجابات الشخصيات للطلات والصدمات التي تأتي من البيئة . فبعض الناس يستطيع أن يتحمل الخسارة الكاملة لميلهم أو زواتهم . ويتواثقون مع موت عزيز أو فقدان عضو من أجسامهم يقيد حريتهم . وهناك آخرون لا يطيعون هذا . ولا توجد شخصيات كثيرة يمكنها أن تحفظ بتواضعها بعد حادث .

تصادم بسبب السرعة الجنوبية مع جزء عنيف من البيئة كما يحدث عند الاصطدام بسيارة قل حوتها عشرة أطنان .

ويعبر الناس عادة عن فشلهم بواحد من نمطين من أنماط الاستجابة . إما الهروب أو الهجوم فإذا واجهنا موقفاً لا قبل لنا فيه ولا طاقة لنا بأن نسايره أو تقبله ولا يمكننا أن نتصرف فيه (ولكنه لا يقضى علينا قضاءً تاماً ، كما يحدث في حالة الاصطدام المذكور) فإننا نهرب منه أو نواجهه أو نحاول أن نستبعد منه الصعوبات بطريقة أو بأخرى .

وتقاسى الشخصية بطريقة مباشرة من الاستجابة الهروية كما يحدث في حالات المرض وإدمان الخمر وقندان المركز : أو ضياع مسيرة اجتماعية . أما مدى مفاقمته الشخصية فإن ذلك يتوقف على مطالب البيئة وعلى قوة الشخصية على مواجهتها . ولقد رأى كل منا أمثلة من الاستجابات الهروية في حالات التجم (التبوريز) والغضب والتهيج أو الاكتئاب الشديد . وكان هالك زمن ليس بالبعيد كانت فيه المحاولات الناجحة مائة في المائة أن تحرق « السيدة » مشياً عليها إذا استعمل أى فرد معها لثة عذيفة أو اتخذ إزاحها « إجراءات » شديدة . إن الإغواء والفتيان . سواء كانا لأسباب حقيقية أو غير واقعية تعتبر استجابات تميد الأمل الذى يوصل المرأة إلى مشهد سينمائي تقع فيه على ذراع بطلها . وليست هذه إلا استجابات هروية يمكن أن تضمن بها الواحد الخروج من الموقف حتى ولو كان ذلك بشكل مؤقت . فالشخصية إذا تهرب من البيئة سواء بالتجم أو الإغواء ، تلك البيئة التى لا يمكنها أن تقبلها أو تتصرف فيها . ثم ماذا بعد هذا ، إن كل شخصيتنا تلجأ للهروب في مناسبة أو أخرى .

واقدم استعملت كل شخصياتنا بلا مراء استجابة للمهاجمة لبعض المواقف التى لم نجها . من منا لم يصل به الأمر إلى درجة أنه ضرب البيئة ضربة ما يقصد تغييرها أو تخريبها !!!

فالولد ابن السادسة الذى يقرب حجرة الميثة رأساً على عقب كالاعصار لأنه لم ينجح فى الحصول على مطلبه من الحلوى قبل العشاء بشعر دقائق ، والرجل الذى يضع مستقبله فى عمله لأنه يشعر بأنه يجب أن يصفع رئيسه على وجهه بسبب ماقاله له ، كل منهما شخصيات تمارس استجابات المبحوم فى مواقف الإحباط .

وبعد القتل فى التوافق سواء كان ذلك بالمحروب أو المبحوم فإنه يحتمل أن يحدث دائماً إعادة توافق أو بمعنى آخر حل وسط أو استرجاع للتوافق .

ومن حسن الحظ أن أغلب حالات القتل حالات بسيطة ، وأن عملية استعادة التوافق عملية بسيطة نوعاً ما . ففى بعض الأحيان لا نحتاج إلا لجرد المزيد من اليوم ليلاوفى أحيان أخرى نحتاج فقط لأن نستعمل مزيداً من الذكاء ومقداراً أقل من الانفعال . وفى كثير من الأحيان يمكننا أن نطلب العون لنستريح من أعباء نشاطنا ، وفى الحالات المتتالية يكون الحل دائماً عملية توفيق أو حل وسط ، فالشخصية تتنازل بعض الشيء والبيئة تتنازل بعض الشيء أيضاً وبذلك يتم حسم الموقف تماماً .

وقد يحدث أحياناً أن يكون فشلاً أعظم من أن نتخلص منه دون معاونة : فقد يؤدى بنا سوء توافنا للبكتيريا إلى المستشفى للعلاج وقد ينتهى اللطاف بالولد ابن السادسة عشر إلى المحاكمة لأنه قد حاول أن يتنلب على متاعب فقائه بسرقة أحد مخزن بيع الآنية المعدنية .

وهناك غير هؤلاء وأولئك آخرون نعرف أنهم يصابون بأعراض « الانهيار العصبي » أو يتعرضون لطلاق أو يلجأون إلى تعاطي المخور والإدمان على شربها ، منفردين إلى نهاية هذا الطريق الطويل من أنواع التكيف السيء .

ويطلب أن يوجد من يستطيع أن يقدم العون ومن هؤلاء : الطبيب والقيس والوالد أو الوالدة والمعلم أو الزائر الاجتماعي أو الصديق الوفي ، وقد لا نحتاج في بعض الأوقات لأكثر من أن نجد شخصاً طيباً يستمع إلينا وهو الذي يمكن أن نفتق فيه دخاننا ، ونفرغ معه شحناتنا الإضالية ويطلب أنه يستطيع أن يعطينا بعض التفهم أو النصيح أو المطف علينا وأحياناً يعطينا الدواء الشافي .

أنه في الغالب يستطيع أن يعيننا على أن نغير البيئة أو نقتصر ما يمكن ادخاله عليها من تغييرات تكفي على الأهل لوضع الأمور في نصابها : ولكن العالم المحيط بنا يمكن تغييره لدرجة معينة محدودة ، أما مالا شك فيه فهو أن النصب الأوفى من أغلب الحالات يجب أن يأتي عن طريق تغييرات ندخلها على أنفسنا تأخذ أحد أشكال التفهم الجديد أو الاتجاه المختلف ، أو محاولة طرق علاج مختلفة الموقف ، أو مزيد من الراحة أو ربما بعض التسلية .

هناك إذا حاجة ملحة مستمرة لكل منا ليكون لديه بعض القهم للأسباب التي مجلتنا نستجيب — كشخصيات ذات معالم معينة — بطريقة خاصة لفروق بيئة معينة . ثم إن تعديل مظاهر سوء التكيف الخطيرة ليست من وظائف هواة هذا العمل . ولكن أغلبنا يمكن أن يستفيد كثيراً في علاج مشكلاته إذا استفاد من أهم العوامل ذات الأثر القوي في تسكوفنا وهي التي تساعد على تقرير نتائج صراعنا اليومي .

وهناك أمور عديدة تقرر ما إذا كنا نحن يشقينا الشعورى واللاشعورى نصمم على أن نتخذ طريقة الهروب أو طريقة القتال والنضال والمجوم فى علاج مشكلاتنا . وعلى أى حال فإنه عندما تتحزب الأمور فإن الذى يحدث أن القالية العظمى منا تستجيب بطريقة متواقة إلى حد كبير وبسبب طبيعة نمونا نرى أن البعض منا يكون علوانيا جداً وعلى استعداد للقتال بينما نجد البعض الآخر سلبيا وهم عادة - ضعاف الإرادة أو تلك الذين لا يمكنهم أن يصلوا .

هنا نجد أن العاصر التى تتركب منها هى إحدى العوامل الكبيرة الأخرى فى تحديد اختيارنا لاستجابة الهروب أو القتال ، ونفى بهذه العناصر القدرات والاستعدادات للوروة فى بلازم الجرثومة التى حصلنا عليها من والدنا وتلك التى حصلوا عليها من آئهم ، وهذا ما يؤكده بعض الحكماء بقولهم « لا يمكن أن نصنع كىس قود حررى من أذن الخنزير » « ولا يمكن أن نصل من الفسخ شربات » ولهذا أيضا بأمل أغلبنا أن نكتب ما هو أفضل مما ولدنا مزودين به ولكن نحن استعدادنا الورائى أو تأخره أمر محدد بنفس اللبدا الذى تحدثنا عنه وهو البيئة .

فزييتنا وتعلمينا وخبرتنا أيام الرضاعة والطفولة هى على أى حال أهم العوامل التى تعدد طريقة تصرفنا . وتضع حياتنا المبكرة بهذا أسس نمط الاستجابات فى كل منا ، تلك الأنماط التى نستعملها بصرف النظر عن طبيعة للمشكلة أو الوضع الذى تكون عليه البيئة .

وبختلف نوع الاستجابة فى كل منا رغم هذا باختلاف ضعف شخصياتنا أو قوتها فى اللحظة التى نستجيب بها . وحتى إذا كان النمط العام لتكويننا هو أن نلجأ إلى الهروب أو القتال فإن من المؤكد أن تتمدد استجابتنا إذا كنا منوهكى القوى . فإذا قدر لنا أن نواصل السهر أربع ليال دون نوم أو نظل نصل لمدة

أربعة أيام متواصلة دون راحة فالتألب في أى الحالاتين أن تتغير الأنماط الزمنية المعتادة للاستجابة .

وأخيراً فإن استجابات الهروب والقتال والدوان تتوقف إلى حد ما على طبيعة الموقف الذى نتجيب له . فقد مرت بنا جميعاً فى أثناء نمونا صراعات حقيقية لجأنا إلى طرق هزيلة فى حل بعضها . والحقيقة أنها رغم أنها طرق سيئة إلا أنها هى الطريقة التى تعلمناها « نحن » لكى نحل ذلك النوع من المشكلات . وقد نستمر كراشدين على استمالة نفس هذا الحل الهزيل لنفس هذا النوع العام من الصراع . هذا وإذا قدر لنا أن نشهد شخصية أى فرد بالجهر فإننا نجد بعض أنواع الصراع التى حلت بطريقة سيئة أو بطريقة جزئية ، وأنها هى نفس الصراعات التى تتحول فى بعض الأحيان وتحت ضغط ظروف معقدة تقيد ذنب الضب لا يمكن التغلب عليها .

يصدق هذا خاصة فى الحالات التى يكون فيها الضغط - يعنى المشكلة - تشبه بطريقة ما تلك التى حلت بطريقة قاشلة هزيلة أيام العقوبة التى ولت وأدبرت .

يستجيب كل منا فى حياته باستجابات صغيرة من الهروب أحياناً ومن القتال أحياناً أخرى الأمر الذى يتوقف على ما نشعر به وعلى مقدار ما يجب علينا أن نقوم به . ثم أننا فى أغلب الأحيان نكون حالات فشلنا البسيط من صنع أيدينا ونشعر منها ونتحسن وهنا نضع فى المادة حلولاً وسطاً تكون بناءة فى طبيعتها .

إن عملية النمو والتدريب والتربية كلها مجتمعة هى عملية من عمليات تعلم طريقة القيام بهذه الحلول الوسط ذات الطبيعة البناءة . علينا أن نعدل ما نريد فى ضوء ما يمكن أن نحصل عليه كما أن علينا أن نعدل ما نعمل لنسير ما يطلب منا عمله .

وإذا تعرضنا لفشل ذريع ، بمعنى أننا باضنا فى التجاؤنا إلى جولات الهروب أو

جولات القتال فإن النتائج التي ترتب على هذا تسمى « الأعراض » . ومن ناحية أخرى نجد أن أغلبنا يحتاج ذلك في كثير من الأحيان بوسيلة تكون الشخصية قد اكتسبها وهي التي تسمى عليا « التسامي » . هذه هي الطريقة التي نستعملها في فترات متباعدة ولكننا فيما نفلن نستعملها أكثر من أى وسيلة أخرى وذلك لكي نحفظ لأنفسنا باستمرار الحياة والعيش التي تقبل عليها برضى .

إن « التسامي » هي الطريقة التي بها نجد دوافعنا البدائية الأولية وغرائزنا وزناتنا الطبيعية التي تحتاج إلى إشباع ، نجد لها مخارجاً بطرق تفس عن هذه الطاقة في شكل أعمال ومناشط يقرها العالم الخارجى وتكون غالباً ذات فائدة بناءة عظمى .

يجب على الشخصية في الحقيقة أن تتسامى تقريباً بكل تلك النزعات العدوانية والجنسية التي تنبع من أعماق الشخصية وتظل تلح في طريقه للتعبير عنها وإشباعها ، ثم أننا في الواقع نمر بطريقة مباشرة عن حاجتنا إلى الجوع والنزعات الجنسية وعمليات الإخراج ونشبعها . ولكن أغلب سلوكنا وأفعالنا المعتادة السوية السلمية تمثل أنواعاً متباينة من « التسامي » . فنحن نتعلم أن نفعل ذلك بطريقة طيوية خلال عملية النمو . ذلك أننا بدأنا ونحن نرضع بزعات معينة وطرق لإشباع تلك النزعات . ثم بعد ذلك كنا نصل بين القينة والقينة إلى مراحل من النمو كان يجب علينا أن نبحث فيها عن ميل جديد ولكنه ذو صلة باليول القديمة . وكان يجب علينا المرة تلو المرة أن « نستبعد المسائل الطفلية » أثناء عملية النمو ، لتصل عملها مخارج جديدة وطرق أقرب إلى طرق الراشدين . ولقد كانت كل خطوة تمديلاً للخطوة السابقة وبدلاً لها ، كنا في كل مرحلة تقدم قدماً حقيقياً في التوفيق بين الحاجات الغريزية وبين القوانين والمطالب الاجتماعية للراشدين . فشخصية الراشد إذن ليست إلا نتيجة عملية تطوريه تصبح فيها الليول وطرق إشباعها جيدة ومختلفة اختلافاً يعترف بها انحرافاً كبيراً من نقطة الابتداء .

وربما كان مما يبين على توضيح الفكرة أن تقدم مثلاً : فالرضيع الوليد يكشف في السنة الأولى من حياته المتعة التي يحصل عليها من تلويث كل ما يحيط به بل وتلويث ذاته نفسه ببرازهم ويمكن أن يكون ذلك أمراً متمماً إذا كان الفرد يحسك على هذا السلوك عندى مجاحه فيه . ولكن الرضغ لا يلبث أن « يتعلم » أن ذلك أمر لا يجب أن يحدث أبداً .

وفي خلال السنوات الثلاث الأولى يجد الرضيع رياضة حقه في اللعب بالطين وفي عمل فطائر الطين أو عمل كرات من الطين ينفذها ، وقد يجد للمتعة في مجرد اللعب بالطين وهو في ذلك لا يختلف عنا جميعاً عندما مرت بنا هذه القرصة (لاحظ هنا الميل الشائع جداً بين الأطفال لالتقاط التلج الرطب وعمل كرات منه ودفنها في العادة نحو شخص ما لكن هذا ليس عملاً قذراً)

والمفهوم أن أغلب الأمهات لا يوافقن على اللعب بالطين كوسيلة للتسلية ، ولهذا فقد وجهونا نحو اللعب بتساج آخر جاف من أكوام الرمال - وحتى هنا كنا نراجع إلى مرحلة « البول » وذلك بأن نطلبها قليلاً بالما حتى تماسك . ولكي نضع شيئاً أكثر صلابة كنا نضيف إليها القواقع أو الحصى أو الصخور أو الطوب وربما أننا بدأنا في جمع بعضها وربما أصبحت بالنسبة لنا كنوزنا الخاصة . لقد بدأنا بنبي الطرق والمنازل والأفاق والجسور ومن هنا كانت أماننا خطوه قصيرة لتصل إلى مرحلة نمتطيع معها أن نتناول باليد لعلبنا من السيارات والطائرات التي جمات عالم اللعب أقرب كثيراً إلى الواقع . ثم بسد ذلك إلى المكبات ومجموعات البناء والتطارات الكهربائية ولعبة المسار والمركبة ثم إلى غيرها من أنواع النشاط الانشائي .

التمالي إذن عملية تعلم أقلنا فيها عن الميول والتزعات القديمة ، دون أن نمرف في الحقيقة كل الأسباب ، لنحل محلها ميولا حديثة لها علاقة بها . ويلمح

بنا الأمر أننا حتى قد نسينا وتنازلنا عن الإشباع الذى كنا نحصل عليه من هذه الميول السابقة - أننا قد كبتنا النزعات الأصلية كلبية ، وعندما نستطيع أن نجد طرائق للتعبير عن الدافع المدفون بطرق بناءة فالتنازلى به ، ولأجل هذا لا نجد أنفسنا مضطرين لأن نسر عنه بأن تكون من الأشرار المعادين العدوانيين المخربين . إننا إذا قمنا بسلوك يدل على رعايتنا واهتمامنا وإكرامنا لأمرتنا أو أصدقائنا ، فالتنازلى بالتساوى بالطاقة التى يمكن أن تكون في مظهرها الأصلية جنسية تماماً .

إن قدرة الفرد على أن يتسامى - أو يحول الطاقة البدائية إلى أعمال لها قيمة إجتماعية - بطريقة لاشعورية (آلية) هي بعض ما يدل على أنه في حالة من الصحة النفسية . والحقيقة على العموم أنه كلما عظمت هذه القدرة ، كانت صحة الفرد النفسية أفضل وعكس ذلك صحيح أيضاً . فالشخص الذى يعاني مرضاً عقلياً خطيراً لا يتسامى أبداً بلوافه ، بل يشبعها بطريقة بدائية خيبرها في طفولته الأولى .

يستمتع ذلك أنه كلما ازدادت مصادر الإشباع الحقيقى التى يستطيع الفرد أن يجدها . كلما كان من الممكن أن يكون أصح نفسياً . فإذا كان لدى الفرد دهاج مشبعة منتظمة من أنواع من التسلية الذاتية - فما لاشك فيه أنها تعينه على أن يحتفظ بحالة نفسية أكثر سلامة وصحة . لأجل هذا كانت الهوايات ذات قيمة لابنارى . فمثلاً صنع بطه خشية ، أو عمل نموذج لسفينة ، أو بيت لدمية ، أو دهان حجرة الطهى . أو العمل فى الحديقة ، أو ترتيب مجموعة الطوايح ، أو تقليم صور الحديقة ، أو التدرج على ضرب كرة الجوانف ، أو تأليف كتاب أو القيام بصناعة الفخار . هذه كلها بالإضافة إلى آلاف من أمثالها من الأعمال ، أنواع من التوافق والتسامى - تحول طاقنا الأولية إلى نشاط يقره المجتمع .

ثم إن النفر على حقيقة ، أو قذف كرة القاعدة ، أو تمرير كرة بيضاء صغيرة بحيث

تسير مسافة ٢٠٠ ياردة على طول الطريق أو مواجهة الرجل الواقف في الجانب الآخر من شبكة التنس كلما طرق مقبولة لإزالة التوتر - التماسي - وربما أمكن بغير ذلك أن يزال هذا التوتر وأن يستبد القرد الارتياح والهدوء بطريقة أخرى هي استجابة المهاجمة للوجهة نحو الزوجة أو الأولاد أو الرئيس أو المدير أو العكس أو ... الخ مما تعرفه أنت وانت وأنا ايها القارئ العزيز .

إن أعمال الكثيرين منا تبدو روتينية رتيبة فليس هناك غالباً مجال كبير للتغيير القوي أو الابتكار أو المبادأة بتعديل العمل - بل هناك عدة فرصة كبيرة للابطاط . ورغم هذا فإن الكثير منا يحتاج - لكي يحتفظ بصحته النفسية - يحتاج لأن نعم بقطع حر من الإشباع الشخصي لحاجاته أو الهوايات، وهي التي يمكن أن تشبع تلك الحاجة، وذلك أننا نستطيع أن نتميزها ونستطيع أن نفشل أو نلجبها بالطريقة التي تناسبنا، ويمكننا أن نحصل على الإشباع الحقيقي مما نتمله ونكتسبه من « أعمالنا » أو من مهارتنا في ما نقوم به من عمل . لهذا فهي تفيدنا في أنها تصبح أكثر من مجرد عمليات تناسي خصب ، بل تصبح أيضاً ملجأ لحيواتنا وارتياحنا في الاتجاه السليم في أوقات نصف بنا فيها حالات من الأفعال العنيف المؤلم .

وأخيراً ما أسعد ذلك الشخص الذي كان يتساقى بدوافعه عند اختياره لعمله . فكما أن المعلم والمربي يجدان لغة وخفضاً للتوتر في عملهم مع الأطفال كذلك نجد الكثير من الحرف الأخرى تهيم فرصاً لتوجيه الطاقات الأولية في أساسها نحو مخرج مفيدة بناءه .

كذلك يحمل أغلبنا في أنفسهم بقايا الاستمتاع الطفلي بالقصوة وإيلاء الناس . رغم أننا لا يمكن أن نصرح بذلك ، ومن حسن الحظ أننا نستطيع أن نجد لها مخرج طيبة عديدة بناءة في التحت والحفر والتقطيع والقنص والصيد . ومحمّل .

كثيراً أن يكون هناك نوع من التسامى في حالة الطالب أثناء عمله بمعمل التشريح أو حتى للجزار في عمله ؛ وربما كان أسمى درجات التسامى نبلا ما يرى في عمل الجراح الماهر وهو مشغول في أداء واجبه في إيقاظ الأرواح . هناك بعض الأطباء الذين يشنون معصك ثلاث مرات وهم يبدلون جهداً صادقاً لمعاوتك ويظهر من ذلك أنهم يريدون تأكيذاً للمرة الثالثة أن الإمساك ياليد يؤلك !!!

كم من رجل من رجال الأعمال بالبنوك سوف يلقون بهذا الكتاب بمرض الحجر ، أو يحملون منه طبعاً للنار لجرد أنه يرى أنهم أيضاً يتسامون بنزواتهم أثناء تأديتهم لوظائفهم ، فبالنسبة لكثير منهم يصبح من غير المعقول أن يكون تدريبهم على عادات الإخراج وطرق استمتاع الوليد التي مارسوا فيها القوة والسيطرة والاستقلال وحب الجمع هي التي حددت أعاط حاجاتهم التي يقبونها اليوم عن طريق وظيفتهم كصرافين في البنوك .

إن قوة التمسك التي تعارض مناقشة مثل هذه الاحتمالات تكون غالباً كبيرة لدرجة أن التسامى بالغضب الذي يستثار نتيجة قرامتها يصبح أمراً ضرورياً لكي يذبح غضب الغم لدى القارئ. !!!

هذا ونحن نظل تسامى بدوافعنا بطريقة أو بأخرى ما لم نطلع عن التمسك بأنفسك ونصرف بنفس الطريقة التي يسلك بها الرشدون من المخلوقات البشرية . إننا حينئذ نلجأ إلى الهجوم أو الهروب ثم إننا عندما نتسامى بدوافعنا نحفظ بأنفسنا في صحة جيدة . وعندما نهجم أو نلجأ للهروب في أغلب الأحيان أو في نطاق أكبر مبالغ فيه فإن معنى ذلك أننا لا نتمتع بالصحة النفسية المشهودة .

الفصل التاسع

بناء الشخصية

يقوم التفسير التالى لبناء الشخصية على نظرية يؤمن بها كثير من علماء الطب^(١) النفسى . وهى نظرية تعالج العوامل التى تحدد الأسباب الأساسية لسلوكنا بالطريقة التى نتصرف بها . إن الشخصية معقدة بشكل هائل مع أنه توجد أنماط عامة للسلوك البشرى . وقد تظهر هذه الأنماط اختلافات دقيقة وهامة معاً . وعلى أى حال فإن اختلاف الناس فى شخصياتهم أمر له أسباب غير معروفة . ومع ذلك لما آثارها . فالخبرات الطويلة والمنسبة ، والتدريب كلها لها نتائج معينة ، وسلوك الآباء يودى إلى استجابات غير متوقعة من الطفل ، فبينما يستطيع الفرد أن يفسر عملية سير السيادة وذلك ببيان العمل الذى تقوم به أجزاؤها المختلفة ، ونستطيع أن نفهم العلاقة بين شمعات الشراة^(٢) . ومنظم الوقود وعملية التحويل إلى «الهفرنسيل» إلا أننا لانستطيع أن نفسر كثيراً من السلوك البشرى بالبحث الدقيق فى الأجزاء الجسمية . قد نستطيع أن نقطع رجلاً إرباً وأن نضع أجزاء جسمه على منضدة ومع ذلك لا يمكننا أن سداً فى تفسير حركته وأعماله وأشكال سلوكه تفسيراً صحيحاً .

أما عن نظرية التحليل النفسى فى تفسير بناء الشخصية فأنها من بعض النواحي لا تقل صعوبة فى شرح ذلك عن النظرية القرية . قد يحاول أكبر علماء الطبيعة من المتخصصين فى العلوم النووية أن يشرح بقليل من الوسائل التوضيحية التى تشبه اللب، ما يحدث فى الواقع بين القدرات والنوايا والنيرون والبروتون وغيره ؛ ولكنهم

(١) Psychiatry

(٢) ما يعرف بلم «البونجيات»

لا يستطيعون أن يسيطروا الأشياء الواقعية أكثر مما يفعل العالم . ولكن الأمر يكون قريب المثل فلا إذا استطاعوا أن يسيطروا . فقد اكتشفوا أن كيت وكيت قد حدثت ظروف معينة . لقد اعتقدوا أنه لو أمكن أن تأتي أمراً ما بطريقة أو أخرى فإن ذلك سيؤدي إلى نتيجة محدودة . بل أثبت الانفجار القذري الأول في قاعدة (الأموجاردو) الجوية ، ذلك الانفجار الذي دفعنا إلى عصر جديد محيف ، إن بعض نظرياتهم على الأقل كانت ولا زالت صحيحة . ولقد تقدم لنا الرجال والنساء الذين كرسوا حياتهم ليحاولوا جاهدين أن يكتشفوا ما يحملنا نستفيد فائدة كبرى من هذا التعبير بنظريات كثيرة من كشوفهم .

أما نظريتنا هذه فهي إحدى هذه النظريات التي تمت من تفكير وخبرة فرويد وغيره من العلماء . ومن وجهات النظر التي يجب أن تحصل بها طوال هذه الدراسة أن كلمة الشخصية لا تعني ذلك المعنى الذي أمدتنا به هوليود أو برامج الأذاعة ، مثل شخصيات وأحداث وغيرها ، مما تفكر فيه عندما تستعمل هذا التعبير .

يستعمل الطبيب النفسي كما بينا في الفصل الأخير تمييز الشخصية ويقصد بذلك الفرد « ككل » ، بكل مميزاته واستجاباته سواء منها الجسمية أو النفسية . إنها هي جسمه كما أنها عقله مضافاً إليها استجابات كل جزء من جسمه والتفكير « الناحية الفكرية » والشعور « الإفعال » . إنها هي الصل وهي أيضاً للعمل .

إن الكثير من النصفقات التي تصدر عنا يجب أن تؤخذ على أنها قوى تعمل في وحدات مترابطة ترابطاً أقوى من أي عنصر في مادة يمكن فصله من الأصل . ومن الطرق التي نستعمل في تصوير بناء الشخصية أن تفكر فيها وتدرسها في صورة مستويات ثلاث: الشعور ، اللاشعور، وبينهما تقع منطقة مشتركة أو منطقة فاصلة . تسمى مقدمة الشعور أو ما قبل الشعور .

وإذا كان لنا أن نصور ذلك ببارات تستعمل في دراسة الضوء . فإننا يمكن أن نشبه الشعور بضوء النهار الساطع ، إنه أقرب إلى السطح وهو أقرب ما يكون إلى الأحكامك بالعالم الخارجى . هذا هو الخزن الرئيس الأكبر الذى نختلط فيه بممارفنا المستعملة . إنه هو الجزء الذى قوم فيه « بتفكيرنا » ، والذى يسجل ما نرى وما نحس وما نسمع وما نفعل . ثم هو الذى نطن أنفسنا على شاكلته . وتحت منطقة الشعور هذه توجد منطقة شبه الظل التى تعرف باسم مقدمة الشعور أو ما قبل الشعور . وهى تبدأ بشكل تدريجى ودون خطوط فاصلة حادة تفصل بينها وبين الشعور . هذا المستوى تحتزن أو تمر إليه الأفكار التى نساها سواء كان ذلك عن قصد أو نتيجة عدم الاستعمال . فالأسماء والأحداث تضمحل عندما تنحدر إلى شبه الظل فى مقدمة الشعور . ويمكن استرجاع هذه الأشياء بسهولة أحيانا ، وفى أحيان أخرى ناسى كثيراً فى إستعادتها مهما كانت الطرق التى نحاول بها ذلك . وقد يحدث أحيانا أن تسفل بعضنا إلى ظلام الليل الخالك فى المستوى الأعظم الذى نسميه اللاشعور .

واللاشعور هو الخزن الأكبر للشخصية . أما نحن فنعلم بوجوده عن طريق تلك الطاقة من الدوافع التى تفل تنفذ إلى النور والتى ترجع أصولها إلى هذه المنطقة ، وإليها أيضاً تذهب ذكريات الخبرات المحرمة وقد صبغتها إستجاباتنا الأفعالية بصبغة معينة . إن إحكاما كها الوحيد بالعالم هو ذلك الذى يبيحه الشعور ومع ذلك فلا يمكننا أن نصل إلى أغوار اللاشعور باستعمال أى مجهود شعورى .

وهناك طريقة طيبة جداً يمكن بها توضيح ما فعل إليه هذه المناطق الثلاث من أهمية من حيث دورها فى خبراتنا اليومية وقيمتها فى حياتنا وذلك بأن نسال أنفسنا ثلاثة أنواع من الأسئلة :

١ - مثلاً اذا سألنا سائل « ما عرك ؟ » أو أى سؤال آخر عن حالنا كراهية الراحنة فإنك تعرف الإجابة مباشرة . أنها تكون موجودة فى المستوى الأعلى من الشعور .

٢ - أما النوع الثانى من الأسئلة فهو الذى يتعلق بالذكريات السابقة ، أو الأشياء التى قد تسلم فى العادة بأننا نعرفها ولكننا ليس لدينا فرصة لنذكرها فتلاً إذا سئلت « ما إسم ذلك الولد الذى كان يسكن فى نهاية الشارع بمنزل ملاصق لمنزلك تذكراً وهو الذى كان من الطراز « البلطجى » « الشاكس » بمعنى الكلمة ؟ فإنك تقول لى كفت أعرفه جيداً جداً عندما كنت فى العاشرة من عمري !!

« لآ لم يكن اسمه هانى . هاشم ؟ - لا هادى ؟ لا هذا اسم لقرية من القرى - هارون ؟ هو اوى ؟ هشام ؟ »

والآن يمكن أن نستعيد ذلك من مستوى مقدمة الشعور . ولكننا إذا كنا لا نتخلف كثيراً عن أغلب الناس فإننا قد نتوقف عن محاولة تذكر الأسم للتمود والاحتفظ كما يفعلون تماماً . إن الشخصية تتحجر (تتخلف) بسرعة ما نستطيع أن نعرف فى أعماقها وخاصة إذا كنا نكره هذا الشخص كراهية على أى صورة وكنا قد سررنا لأن أسرته انتقلت من مسكنها .

إننا على الأقل يكون لدينا إحساس ما نحو الأسم ونعرف أننا عرفناه معرفة جيدة ولكن هكذا تتعدد الكثير من الذكريات فى هذه المنطقة نفسها بسبب الإهمال وعدم الاستعمال ومنها : كيفية الكشف عن الجذر التكسبى . تذكر تلك القصائد اللاتينية واسم عاصمة الكوتو الباجيكى .

٣ - أما عن النوع الثالث من الأسئلة فإنه أصعب بدرجة مميزة . إنه يتعلق بالخبرات التى حدثت ولكننا لا نستطيع أن نترجمها بأى حال .

ولقد كانت أغلب خبراتنا التي حدثت منذ أكثر من ثلاثين سنة خبرات معتلة عادية غير ذات أهمية للدرجة التي تحدثت تماماً من ذاكرتنا. وعلى أية حال فقد انضح أنها ليست هناك في الواقع، أي أننا يمكننا أن نقول أنها ليست موجودة بالمرّة، يقابل تلك التي أقلت بصورة أو بأخرى من ذاكرتنا، هذه الخبرات والأفكار والآراء التي اصطبغت بنوع من الأفعال جعلها تترد عنوة. ورغم أنه يبدو في الظاهر أن الأفعال قد اختفى مع الذكريات، إلا أن الحقيقة أن الشحنة الأنفعالية الزائدة هي التي لها علاقة كبيرة بالسيان الذي نصر عليه ومع ذلك فقد كانت بعض هذه الخبرات هامة في تشكيل شخصياتنا.

ولكن ندال على ما نقول، فإننا لا نستطيع مثلاً أن نذكر متى أقلعنا عن استعمال كلمة ندى الأم أو الزجاجة أو مشاعرنا عند تشريف اختنا أو أختنا الأصغر الذي جاء بعدنا إلى هذا العالم.

إننا لا نذكر متى بدأنا لأول مرة في استطلاع كنه الجنس واختلافاته. ماذا أثار الاستطلاع؟ وماذا حدث له؟ ولا نذكر كذلك ما أحسنا به عندما أحضرت عمتنا لأختنا دمية أجل بكثير من تلك التي أحضرتها لنا.

قد نتعاشى أيضاً أن نحاول الأجاية عن هذا النوع من الأسئلة، إنها في الواقع هناك في أعماق طبقات شخصياتنا وأشدّها غلماً، ولا يمكننا أن نصل إليها بأي طريقة من طرق الأحكام العادية. لكن ذلك لا يعني أن الإجابات ليست هناك في هذه الأغوار حتى الآن. لقد أثبتت الدراسات العلمية أنه لا توجد خبرة هامة يمكن نسيانها بالكلية ولا نستطيع أن نذهب لأبعد من ذلك فنقول أنه ليس هناك أية ذكريات تفقد تماماً.

تعتبر نظرية الاشعور أحد مفاهيم الطب النفسى التحليلى التى تنصب ضدها ،
وسواء فهمها وحاربها بل وكثيرا ما رفضها المشككون بطريقة مبتذلة ، ولكنها مع
ذلك تعتبر حجر الزاوية فى البناء السكى فى الشخصية وهى من حيث هى كذلك فى
حاجة إلى عناية ملحوظة . فكيف تعرف أنه يوجد مجرد شىء اسمه الاشعور ؟ أين
الدليل ؟

إنها لمحة عسيرة بالنسبة « للخبراء » عندما لا يتمكنون من وضع الأجزاء المختلفة
خارجاً فى مكان ظاهر بحيث يمكنهم تسميتها بأسماء معينة جزء ١ وجزء ٢ وجزء ٣
إلخ إن الاشعور لا يمكن وصفه كما يوصف المخ أو كما توصف مجموعة من العضلات
كما أنه لا يمكن أيضاً أن نبرهن على وجوده بطريقة رياضية ، لكن هناك العديد من
الأدلة فى حياتنا اليومية تشير إلى وجود جزء من الشخصية لا يمكن التحكم فيه بواسطة
رغباتنا أو مطالبنا الشورية .

فمن خبراتنا الشائعة لدرجة أن أغلبيائهم يولون إلى ألا يدبروها أدنى إهتمام أو يهتمونها
دليلاً على أى شىء . اللهم إلا أن نجلس ونفكر فيها بإخلاص ما نسميه (فلتات
الكلام) (فلتات اللسان) هنا نقصد أن هول شيئاً معيناً ولكن ما نطق به يكون
شيئاً آخر تماماً . ولبس منا إلا عدداً قليلاً لم يفعلوا ذلك فى وقت أو آخر مما كان
سبباً فى إرتباكهم .

هناك قصة قديمة عن امرأة مهذبة قضت سحابة يومها وهى تعلم وتندرب أبناءها
على ألا يبدوا ملاحظات خارجة عن حدود الأدب عن الأقف الكبير الذى كان
يمتاز به زائر كانت تنتظر تشريفه ، وعندما ظهر فى المنزل فصلاً قدمته لم قائلة
« السيد أبو منخار » .

وكم من علاقات غرامية تعرضت للفشل الذريع عندما كان « المحبوب » ينادى في لحظة من لحظات السواطف اختبائه باسم « ماري » أو « جوزيف » أو « جان » بينما كان يسم هذا الحبيب في الواقع « جنيفر » أو « توماس » . نحدث القلقات لأننا كنا حرساً . وإذا كنا أمناء مع أنفسنا بخصوصها فيجب علينا أن نضعها ضمن قائمه محتويات مكان ما غير مجرد التفكير العشوري . فالحقيقة أن القلقات التي تؤدي إلى الارتباك يظهر غالباً أنها تتعين القرم التي يكون فيها رقيب شخصيتنا غافلاوهنا تنقز تقول عكس ما كنا نريد .

وليست القلقات مما تعرض له في الكلام لحسب .

وليس أساندة الجملعات وحدهم الذين يتعرضون لما نسميه السرمان أو التسيان المستمر . فمن المدخنين لم يحدث له قط أن يضع القلم الرصاص أو غيره من الأشياء في فمه وبدأ يشعله ؟ ألم يحدث لك مرة أن خلعت نصف ملابسك بينما كان كل ما عدت من أجله مرة ثانية إلى مسكنك هو أن تغير رباط الرقية أو جوريك ؟

ألم يحدث لك مرة أن كنت عائداً إلى منزلك ووجدت قسك على بعد شوارع بل ربما أميال من الطريق أو أنك رجعت إلى المنزل أوالثقة التي تركتها ولم تصدبد تسكها منذ شهور ورعا أعوام ؟ .

هلا حدث مرة أن بدأت تدق جرس باب مسكنك أنت ؟ هل حاولت مرة أن تفتح باب منزلك بفتح المكتب ، التي قد لا يكون في نفس مجموعة المفاتيح التي بها للفتح المطلوب ؟

ألم تبحث عن مظارك وأنت تلبسه أو تمسكه بيدك ؟ من أين لهذه « القلقات » هذه الدفقات التي تدفعها إلى الظهور . هنا يجب على أشد الناس تشككا في هذا

الكشف الجديد أن يعترف بأن التعبير عنها يدل على أنه لابد من وجود اتجاهين نحو نفس الشيء ، إن الشعور يكون عادة خاضعاً ، تحكم ، ومن الواضح أنه تمر به بعض تقجرات أو الأخطاء أو القللت . وعندما يحدث ذلك يكون الجزء الآخر من الفكرة ، وهو الذى يكون غالباً منتظراً تحت ضغط انفعالى ، لكن وهو على آتم إستعداد لأن يطل برأسه ويستنبح ذلك أنه عندما يخرج ضلاً فإنه بانه يؤكد يدل على أن هناك جزءاً آخر يعد من الشخصية موحود ضلاً على آتم إستعداد لأن يقوم بمهمته وهذا ما سميته نحن اللاشعور وذلك لتسهيل أغراضنا العلمية .

أين تذهب خيرات الطفولة إذا لم يكن إلى اللاشعور ؟ لا يستطيع الراشد أن يسترجع أى شىء معين عن التثيرات أو الملاحظات أو الذكريات الواضحة المحددة ما يكون قد حدث له قبل عامه الخامس أو السادس إلا أن يكون ذلك تحت ظروف غير عادية .

إن لدى كل منا النادر من الصور التذكيرية التى تلازمنا على مر السنين . وبما يكون بعضها حياً بالنسبة لنا ، إلا أن هذه تكون مشوشة متقطعة الأوصال وهى عابياً مختلطة فى القصة التى عرفت عنها والتى تكرر وتكررت خلال مرحلة الطفولة . وعلى أية حال فإن أغلب حقائق طفولتنا حقائق تنسى ، ومن أمثلتها كيف تعلمنا أن نكون أمناء أو رحاء ، أو مفكرين ، أو كيف تعلمنا أن نظهر ثورات الغضب أو نكون جزيين أو أن نفضل العزلة على غيرها . إن أكثر سنوات حياتنا أترأفى تشكيل شخصياتنا تلك السنوات التى فيها توضع الأنماط الرئيسة الرئيسة لسلوكنا فى مستقبل حياتنا وهى التى تقع بين الميلاد وبين سن السادسة أو السابعة .

هذه السنوات بالنسبة لنا جيماً - ولحن الحظ - صفحة بيضاء الآن . لقد انحدرت واضمحلت الذكريات من إدراكنا الشورى ولكن على الرغم من ذلك فهي لازالت تلازمنا ، وتلازمنا ملازمة الظل ، ثم هي تؤثر اليوم في حياتنا دون أن نعرف نحن أنها تفعل ذلك .

هذه الذكريات القوية أيضاً قد انحدرت إلى الأعماق لتشارك في تكوين ذلك الجزء من شخصيتنا الذى يسمى اللاشعور .

وإذا أردنا أن نرداد قريباً من حاضرنا فإننا نجد ! ! ماذا نجد ! ! آه ! أين أرقام التليفون التى عرفناها فى الأسبوع الماضى فقط ! أو ما اسم الرجل الذى قابلناه على الغذاء مع سمير عندما أكلت أكلة السمك التى ضايقنى مدة يومين ؟ ؟ أو فيما يختص بهذا الموضوع ما اسم ذلك النوع من الحبوب المسكرة الذى طلبه الأولاد ليستفيدوا بأغلبية اللعب التى وضع فيها لشراء دراجة ؟ إن بعض أمثال هذه لازالت معنا فى المستوى الأعلى ، ولكن أغلبها سوف يذهب إلى مكان ما أو قد ذهب فعلاً ، ولكن أين ؟ حسب هذه النظرية إنها تمر إلى مستوى شبه الظل الذى نسميه مقدمة الشعور وقد يحدث صدفة أن تصبح بعضها ضمن محتويات أعماق ما تحت التربة من اللاشعور .

هذا وليست أغلب تلك المنسيات اليومية البسيطة هامة جداً ، إن الكثير جداً من الحقائق والمعرفة تفلت من الإمساك بها بذنا بمجهودات شعورية للمحافظة عليها لا بسبب إلا الإهمال وعدم الاستعمال .

ومع ذلك فإن تلك الأفكار والخبرات المشحونة بالاشغال فى حياتنا والتى تصبح بالنسبة لنا مصادر صراعات لا تحرب فقط من الشعور لمجرد إنها لا نستعملها . إنها

في الحقيقة تدفع إلى أسفل إلى اللاشعور . وعماله دلالة : أنها بالرغم من أنها تطرد
بغف من الشعور إلا أنها ستحاول أن تهرب عائدة إليه ، إنها لا تفقد شخصتها
الاضغالية . ويرجع الفضل في ذلك إلى تلك الشحنة الاضغالية التي تحيط بالصراع
وتساعد على الاحتفاظ بها كصدر داخلي للتغلب . هذه هي العملية المسماة «الكبت»
وهي التي سوف نناقشها بتفصيل فيما بعد .

هذه أيضاً ما يدل على أن بعض «التفكير» ينحدر إلى ما تحت مستوى الشعور .
هل مرت بك خبرة كنت فيها تجاهد في حل مسألة لا يحضرك الإجابة عنها ؟ وكما
ازداد اهتمامك بها وجهادك في حلها ومداومتك على قلب المسألة على وجوها كلها ،
أزداد كل الأمل في الحل بعداً عنك ؟

ثم سد ذلك هل اسلت وأنت تفقد الأمل ؟ هل تركتها وظننت أنك قد
أقيمت بها جانباً تاماً ولو لفترة ، وربما ذهبت إلى فراشك واستقرت في نوم عميق
على هذه المسألة ثم بعد ذلك وربما في صباح اليوم التالي ، يا إلهي ؟ ! ها هي إجابتك
بسيطة واضحة كالبلورة ! !

يمكن أن يحدث هذا عند محاولة الإجابة عن السؤال الآتي :

كيف يمكن أن نسترد الرهينة ؟ كما يحدث تماماً عندما نسأل كيف نحل مسائل
الجبر للصغير هاني ؟ وعندما ظننت أنك لا يمكن أن تتذكر أن من يمكن تريعبها ،
ناهيك عن استخراج الجذر التكعيبي . كيف يفسر أي فرد ذلك . إذا كنا نذكر
النظرية التي تقول إن هناك نشاط عقلي لاشعوري ؟

إن الطفل أو الراشد الذي يمشي في نومة سوف يؤكد أن الجزء لاشعوري من
شخصيته لا يدفعه إلى المواقف التي يجد نفسه فيها بين حين وآخر في الساعة الثانية
صباحاً على هذه الحالة .

والأحلام دليل آخر على اللاشعور . إن كل فرد منا تقريباً يحلم في بعض الأحيان وينظر أغلبنا إلى الأحلام على أنها هراء أو تذبذبت ذهني لا معنى له ، ولا تلبث أن تنسى بمجرد الاستيقاظ . ورغم هذا فإنه يظن أنها عمليات من ابتكار القرد . ورغم أننا قد لا نفهم أسبابها أو أغراضها إلا أننا لا نستطيع أن نفكر وجودها ولا نستطيع إلا أن نتعرف بأنها لا بد أن تكون لها علاقة ما بعمليات تفكير مستمرة في أذهاننا . من هذا الجزء الذي نسميه اللاشعور نشق جميعا دوافع الطاقة اللازمة لحياتنا . وقد نشير إلى هذه الطاقة أحياناً على أنها التراز أو الدوافع لكن لا يجب علينا أولاً وأخيراً بل ودائماً أن نقلل من أهمية القوة الكامنة في اللاشعور . إنها منطقة لها فاعلية وديناميكية في تكوين كل واحد منا ولا يمكن أن تكون على صواب إذا كنا ننظر إليها على أنها مجموعة متناثرة من الخبرات أو الاضطرابات المهمة المنزولة غير المطلوبة .

التنظيم النفسي

وبدء تكون تنظيم الأنا والضمير

لقد حاولنا أن نصور الشعور واللاشعور كما نظرنا في صورة مناطق أو مساحات يقع مقدمة الشعور فيما بينها ، وينتشر فوق هذه المناطق الثلاثة شبكة من العمليات الوظيفية التي لا تمتشي معها تماماً من الناحية الجغرافية . هذه الشبكة تنقسم إلى ثلاثة أقسام يطلق عليها في لغة العلم أسماء الملى والأنا والأنا الأعلى . أما عن الملى فهي مصدر الطاقة التفرزية ، وأما لأننا فهي تتضمن كل ما يتعلق بذاتنا الشعورية ، وأما الأنا الأعلى فهو الرقيب والناقد . إننا يجب أن نقيمها على أنها قوى دينامية تتصارع باستمرار فيما بينها فتصل إلى عملية ضبط الطاقة التي تأتي من واحدة منها وهي الملى .

تتحدد وحدة أو شبكة الهلى بأكلها فى منطقة اللاشعور . أما الأنا فهو شعورى
بينما يكون الأنا على شعورياً فى جزء منه ، ولكن القسط الأكبر منه
لا شعورى .

الهلى

الهلى هى مصدر اثنين من الطاقات الدافعة فى أى كائن بشرى : الغريزات
الحب والكرهية . ويمكننا أن نطلق تعبير « القوة الدينامية » على هذه الدوافع
ذات العديد من الأسماء ، ولكها منها غيرنا من الأسماء والألقاب فإنها مع ذلك
هى الطاقة الرئيسية فى حركاتنا صفاراً كنا أوكباراً ، رجلاً أو نساء ، من أبناء الصين أو من
الأمريكيين ، وهى التى يطلق عليها أسماء دوافع الجنس والدونان . إن هذه الدوافع
فى أحط صورها البدائية وهذا يعنى أن طرائق التعبير عنها تكون حيوانية تماماً .
فنجدها فى أحد الأفراد تظهر بصورة من يبحث عن الإشباع الذى يكون جنسياً أولاً
وقبل كل شئ ، وفى آخر يكون عدوانياً ومخرباً (وكما قلنا من قبل إن الأملاء
النفسين عندما يقولون « جنسياً » إنما يقصدون أموراً أبعد كثيراً من مجرد العملية
الجنسية المحلودة sexual وأن دافع الجنس erotic عندما يعبر عنه بصورته البدائية
تتضمن كل أنواع الإشباع الجسمى . أما عن الطاقة التى تسمى الليبدو والتى تشتق
من هذا الدافع البدائى فإنها توجه توجيهاً ذاتياً بحيث تجلب لنا وحدنا اللذة
والاستمتاع الجسمى . وكما كبرنا تستقل وتوجه بطرق عديدة مختلفة تكفل لنا الاستمتاع
ولكنها تكون طرقاً لا ترتبط بالإشباع الجسمى اللهم إلا أن يكون ذلك عن طريق
تطوره من مراحل الأولى .

تتركز مهمة المرء فى الحياة حول ترويض واستئناس هذين المصدرين الرئيسيين

الطاقة والتحكم فيها وتوجيهها . إن كلا منهما يمكنه التمييز عنه بشكل بدائي مثل الحب الجنسي أو الكراهية للرة ، وقد يحدث أحياناً أن يصبح الدافع الجنسي الأولي يظهر جاً وناء ومودة وقد يتطور الدافع للدوان فيظهر في شكل طموح أو ابتكار أو دفع وتقدم . أما عن الطاقة التي تأتي من أى من هذين الدافعين فإنها يمكن أن تصبح قوية بدرجة لا تحتمل أو يمكن أن يباء توجيهها وتنشأ أغلب الصعوبات التي تواجهنا في تكوين شخصياتنا عندما لا نستطيع أن نصل إلى المزج السليم بينهما وبالتالي إلى التوازن وعدم الاعياز لأى منهما أو عندما ترجح كفة أحدهما على كفة الآخر .

ومن أسرع الطرق وأسهلها للملاحظة هذين الدافعين ملاحظة عبرة وهما يتحللان . من كل سيطرة أن نجلس في أحد الحانات للتحرة .

إن الليانة في تماطى الخمر « الكحول » مثلاً في ذلك كتل بعض الأمراض تستطيع أن تضعف التحكم الشورى (العادى) في سلوك الفرد ، فأنت إن استطعت أن تقع هناك في الحانة وكنت كاتباً فسوف تستطيع أن ترى تزيائن في الحانة عندما يبدأون في إظهار القوى التي تتدافع من خلال الأرض الغبراء للدفوة في شخصياتهم ، ترى بعضهم يملنون أنفسهم أصدقاء الدنيا بأسرها أو أعظم أحياء جاد بهم الزمان ، وهم حريصون كل الحرص على أن يبرهنوا على ذلك أما الآخرون فإنهم يبدأون بالحديث عن لون رباط الرقية الذى يرتديه فرد ما لأنهم لا يحبونه أبداً ، ثم يترنمون ليهجموا على أى شخص بكامل قدرهم على اللقائفة ، أو يكسرون الزجاجات أو للقاعد عند الصدم

إن لى عندما ليس لديها أى إحساس أو معنى لزمناً بأى حال . إنها لا تموت

أبداً أما قواها العنيفة فتظل تلح في التعبير عن نفسها من اللمد إلى اللمد وهي تبحث عن ذلك بكل الأشكال الممكنة في الخامسة أو الحسنة من العمر تكون هذه الصيحات والمطالب في جوهرها بنفس الصورة وليس لديها أى فكرة عن استعمال اللغز . فإلى تعمل طوال سنى حياتنا كما يبر الطفل الوليد الرضيع على مبدأ البحث عن اللذة ، والإشباع بكل الصور التى يمكن أن يجدها ، ونحاشى كل الآلام والإحباط ما وجد لذلك سبيلا . إنها تستر عن الحقيقة بواسطة الأنا فالأنا هى التى عليها أن تتحمل المسئوليات ، بينما نجد الى التالفة لا تهتم أو تنتبه الى ما يفكر فيه أى شخص أو يهتم به . إنها تهتم برغباتها فقط . فإذا كانت الأنا تنزع الى أن تلبس رعبات الى لبوساً يظهرها بمظهر لا يثيرها بحيث لا تبدو مفضضة حاقلة أو مثيرة للعجب لها أو لعالم الخارجى أو الجيران ، فإن هذه تكون مشكلة الأنا لا مشكلة الى .

إن الى لا تنطق بكلمات ولا تحاول أن تعبر عن نفسها بأفكار ، إنما تعمل فقط عن طريق قوى ، عن طريق قوى ونزعات موجهة نحو أداء ما تريد أن تقوم به من عمل - وهو الحصول على اللذة إنها دائماً « تريد » .

الى إذن معناها « هى It » من الناحية التاريخية الى Id ترجمة للكلمة الألمانية (Das es) التى اشتق فرويد من جرودك Groddack الذى أخذها بدوره عن نيتشة Nietzsche والسبب فى أنه حتى العلماء يسمون هذه المنطقة من اللاشعور (هى It) يرجع أساسه الى أنها طفلية فى سلوكها لدرجة أننا نحبب منها ولا نريد أن نصترف بأنها جزء منا .

والواقع أن تسمية هذا الجزء من اللاشعور (It) يشبه كثيراً ما نقوله : الأم « هو زعلان » - مش مبسوط النهاردة ، عندما نتحدث عن طفلها لشخص آخر

راشد إذا كان « هو » الصغير قد تصادف أن كان يصنى في هدوء إلى الحديث في نفس الحجره ويبحث عن المتاعب .

إن هذه المي تظل طفلية وبداية وهى باستمرار تحاول جاهدة أن تعبر عن نفسها .

والحقيقة أنها مهمة شاقة أن تتحكم فيها . وبذلك نظهر بظهور الراشدين المتدينين التاضجين . والحقيقة أيضاً أنه ليس منا من ينجح دائماً في ذلك نجاحاً تاماً . قد تقول « المي » في سن الثالثة إذا أمكن أن تعبر عن رغباتها « إننى أريد الجلوس الآن وفي التو » .

وفي سن الثلاثين « إننى أشهى هذه الثقراء حتى ولو كان لها زوج » .

وفي سن الثمانين قد تقول المي هامة بطريقتها الصامتة إننى « أريد الهدوء في كل ماحولى » .

ربما حاول الجزء من الجد السى المي أن يحنق أحفاده الأثيرين لسكى يوفر هذا الهدوء . إن الجد ككل الناس إن يسمح بذلك أن يحدث ، ولكن هذا إن يثير الحاح إلى .

وستطيع أن ندلل أحياناً على أن المي لا تكبر أبداً إذا درسنا رجالاً في الثمانين من عمره وهو يشتهى الخمرى والثقراء ويريد الهدوء . نستطيع أن ندرك بسهولة تامة من قليل من العيانات عن « المي » أن نعرفها في ألقى صورها وهى تقوم بنشاطها . وربما كنا نعرض للمتاعب بأسرع ما يمكن إذا كانت المي هى الشيء الوحيد الذى يدخل ضمن تكويننا .

لهذا يحسن بنا أن نركز اهتمامنا لفترة ماحول موضوع آخر هو : -

الانا Ego

هذا هو الجزء من بناء شخصيتنا الذى يمكننا جعياً أن نشرحه بمزيد من الألفة لأنه فى حالة تسميتنا لأنفسنا بهذا الشكل يصبح الأنا هو التنظيم الذى يقوم بوظيفة نحن نسميها :

فالأنا يقول « إني سوف أفضل كذا » أو « لن أفضل » .

إن الأنا هو ذلك الجانب من شخصيتنا الذى يقوم بعملية التقرير ، ويعرف الأنا ما يدور فى البيئة المحيطة بنا .

ماذا سيظن الناس الآخرون ؟ ماذا يحدث إذا نحن قربنا رموسنا لحائط من الحجر أو عارضنا قانوناً وضعه المجتمع ؟ .

يعرف الأنا أن الإكثار من تناول الحلوى يؤدى إلى آلام فى المعدة .

إن الأنا يعرف أن أخذ تلك الشقراء إلى بلاد المكسيك « لا يحدث » أبداً دون أى مشكلات قد تقف دون ذلك ، وإن الأطفال كثيرون الضوضاء والشغب غير مقبولين من المجتمع . يعرف الأنا كل هذا وأكثر من هذا بكثير ، ولهذا يحاول الأنا فى كل ثانية يكون فيها مستيقظاً أن يعالج وينسج بأمر البواضع والمطالب التى يظل الهى - التى لا تشر بالمسئولية - قد تدفعها إليه والى يجب أن تتخذ القرارات بالنسبة لها . هل أستطيع أن أفضل هذا ؟ هل يمكن أن أعمل ذلك دون أن يعود على بأى ضرر ؟ وبعبارة أخرى يكون الأنا الجزء الأكبر من الشخصية ذلك الجزء الذى نسميه فى العادة الشعور .

إن أغلب الأناسحورى وهو — يمثل الجزء من الشخص الخاص بالتفكير
والفرقة والشعور — إن كل ما نعرفه ونذكره يدخل ضمن هذا الجزء منا .

وبينا لا نستطيع أن نتحدث عن الحجم عندما نحاول أن نصور هذه الهورات
أو التركيبات التى تشترك فيها الأنا والأنا الأعلى ، إلا أننا نستطيع أن نفكر بطريقة
ما فى أنها تكبر كما نكبر أو ربما كان الأفضل أن نعتبر أنهما يزدادان قوة يوماً
بعد يوم .

يبدأ الأنا فى النمو عند الميلاد ، من الخبرة كما نعلم وتزداد قوته عقفاً . فى أول
مرة نعلم فيه أن اللهب ساخن وأنه يؤذى يكون معنى ذلك أن شيئاً ما قد أضيف
إلى تكويننا . والأنا هو الذى يجعل لنا ما حدث فى تلك اللعبة ، الإصبع يلس
شيئاً شديد الحرارة وضوءاً أصفر ثم يصاب الإصبع . . حسناً ! الآن يعرف الأنا .
المررة التالية نحاول الملى أن نجعل الإصبع يلس ضوءاً آخر أحر بصفرة .

(إن الملى لا نعلم أبداً — أو تتغير — وستظل دائمة على طلب ما تريد — وتبحث
بالدوافع — دون كبير نظر لما يحدث) أما الأنا فقد تعلمت على ما يبدو — وبما
لاشك فيه أن الأنا فى الوقت الذى تكون فيه مرت بالمديمن الخبرات فإن الوليد
لا يكون بحاجة إلى الأم تلازمه حتى تمسك به ونقول « لا ! لا ! لا ! » إن الأنا
يجل عملها وتصبح جزءاً من الوليد نفسه وقادرة على أن تقوم بالمهمة التى كانت
الأم تقوم بها . ولا يزيد وزن الوليد أوقية واحدة بعد أن يكون قد تعلم هذا المدرس
ولكن هناك شىء ما قد بما أوقى فى داخله كنتيجة لهذه الخبرة التى أضيفت حديثاً .
وحسب هذه النظرية عن بناء الشخصية فإن ذلك الشىء هو ما نسميه « الأنا » . وما
يحدث للوليد يحدث للأشدين أيضاً . فالحى عند رجل فى الأربعين من عمره قد تشير

الدوافع لديه ليأكل بطة كاملة « محمرة » في جلسة واحدة ، أو أن يطرد القنصاة الجديدة التية المهمة ، ولكن الأنا تعرف ما سيصيب عملية المضمم عنده ، وما سيؤول إليه أحسن أغلبية المتصلة التالية إذا سمح للهى أن تسير على هواها . لهذا يحتمل أن يكتفى الأنا بصدر البطة وقليل فقط من « الإدام » ، ويترك المنزل في أيام الفسيل حتى لا يصطلم بالهامة في المنزل . وبالإضافة إلى هذه المهمة التي تقوم بها من التحكم الشعورى وإعادة توجيه هذه الرعبات الأولية الخشنة غير المهذبة ، يقوم الأنا ببعض النشاط اللاشعورى .

إن بعض المصباحات والزعزعات والمطالب القوية التي ترجع في أصولها إلى الهى تنحدر وتعاد إلى اللاشعور (الهى الظلم) بواسطة الأنا عندما يكتبها دون معرفتنا الشعورية للعلية .

فالأنا الشعورى يرفض غالباً أن يعترف برغبات الهى ، وقد يصل به الأمر إلى أن ينسكح مجرد وجودها . بعد ذلك يدفع الجزء الشعورى عن الأنا بطريقة آلية هذه الرغبات أو يحتفظ بها تحت مستوى الشعور دون أن تعرف أى شىء عنها ، عندما ينتج الجزء اللاشعورى من الأنا عن أن يقبل أى حاجة ملحة أو رغبة أو دافع ، وبذلك يحول دون التعبير عنها سواء أكانت من الهى أو من الخزانة النسية في المنطقة اللاشعورية من الأنا نفسه . فإنا ننسى هذه العملية « السكبت » . أما الجزء الشعورى من الأنا فإنه لا يعرف أى شىء عن هذا الأمر .

وعلى التقيض من ذلك عندما نقول واعين إننا نحاول شعورياً أن نمنع واحداً من هذه الحاجات الملحة أو الزعزعات ، فإننا يمكن أن نقول إن الأنا يقمعها وتسمى العملية عملية « التقمع » . وبعبارة مبسطة تستبر عملية التقمع إجراءً عقلياً شعورياً (نكون

واعين مدركين للقيام به) أما الكبت فإنه إجراء عقلي لاشعورى (لا نعرف أنا
نقوم به) .

ف عندما نتخلى عن أكل البطة « المحمرة » بأكملها . أولاً نطرد الصالة فإن
ما يحدث هو عملية قمع وذلك على الرغم من أن جزءاً من شخصيتنا يريد أن
يفعل ذلك .

قد يكون من المفيد هنا أن ندم بعض الأمثلة التوضيحية عن الكبت إذ أنه
أكثر تعقيداً من القمع وأنه فى حالة القمع تكون العوامل الرئيسية واضحة ظاهرة
إلى حد كبير ، يوماً بعد يوم . أما فى حالات الكبت فإن كثيراً من القوى والخبرات
والعناصر التى يرجع إليها الفضل فى حدوث الكبت تكون قد تداخلت مع بعضها
وعملت فى أنفسنا منذ زمن بعيد . ثم إن الضغوط الاجتماعية والمحرمات والعادات
تضطرنا إلى أن نحاول أن ننحى الكثير حتى عن أنفسنا إلا أن ما نحاول أن ننحيه
يظل يتحين القرض للتصير عن نفسه ويظل فى أسفل اللاشعور وقد يعتبر مصدراً
للمراع « أنا أريد » ولكننى « لا أستطيع » .

ولكى نوضح ما قول لناخذ أباً شاباً - أى والدأ حديث السن - وزاجع
علاقته بابه البكر .

إن المجتمع ، وأصدقاءه فى المكتب ، وصديقات زوجته وأنت ونحن جميعاً وكل
فرد يعرفه سوف يعتبره غريباً أو شاذاً إذا لم يحب ذلك أبو ايد الجميل . وإذا لم يكن خوراً
به كما لو كان زهرة فريدة فى باقة . ولنل ما يفوق ذلك فى أهميته فى كثير من الأحيان إنه
هو نفسه سوف ينظر إلى نفسه كأنما هو حيوان دنىء بل أخط من أى صفة يمكن أن

نطقها عليه ، إذا هو لم يشعر هذا الشعور نحو هذا المخلوق الجديد ، يكفي هذا عما نطالب منه أن يشعر به وما يطالب هو نفسه أن يشعر به نحو ولده .

ولكن ما الذى يشعر به هو فى الحقيقة ؟

إذا كان مخلوقاً بشرياً مثله مثل بقية الناس منا فإنه سوف يكون لديه نزعات أخرى لأن يرفض العقل أو يحسده أو ينظر من الطفل إلى جانب نزعاته لأن يجب ورعى ويحمى ابنه أو ابنته ، ويمكن أن نقول إنه قد يصل به الأمر إلى أن يكره ذلك المخلوق — هذه المشاعر قد تراوده أحياناً بينما قد تكون زوجته تقامى مشاق العمل بالمنزل .

إن منه كمثل أى فرد منا يحاول أن يسير العالم بالحسنى ، فتجد أن نزعه الحب واستجابته لهذا الموضوع سوف ترجح كفتها وتصبح أكثر قوة من نزعات الكراهية ولكن لا يجرى كثيراً أن نخادع أنفسنا فنتخذ أنها غير موجودة . هذا مثل كلاسيكى « قريبي » للتذبذب الذى تحدثنا عنه من قبل :

ولنفرض أن تلك الزوجة الحسنة قد أحضرت جروراً من النوع البكىنى (نسبة إلى مدينة بكين) من المستشفى لتغفیه فى منزلها ، ووضعت معها فى حجرة النوم ، واهتمت به وأحاطته ببنائيتها وكانت تقضى ثلاثة أرباع سحابة يومها وليها تطسه وترمحه وتهرع إليه كلما سمعته برسل صبيحة أو سمعت له زججرة . إلى أى مدى نظن أن الزوج يمكن أن يظل دون أن تراوده نوازع معينة لأن يلقى بالجرو من الدور الثانى ؟

مختلف لو ليد عن الكلب كنافس ، ولكنه متناس على أية حال . وهناك جزء

من شخصية ذلك الوالد الزوج الصغير لأن يوصف في هذا الموقف . ويرى أنه عامل من عوامل التعطيل والتدخل في كل ما يريده . هنا تصبح زعات التيرة والكراهية خبرة تجريبية مرفوضة من الأنا بسرعة لدرجة أن هذا الأب قد لا يكون واعياً بأنها حدثت فلا . إن كل تعليمه ومعرفته بالعالم الخارجى وبالواقع ، وما يظنه غيره من الناس وما يشعرون به كل ذلك لن يسمح لهذه المطالب بأن تجرد مجرد أذن صاغية في مستوى الشورى . إنها تحجز هناك في اللاشعور بطريقة ثابتة عن طريق الكبت الذى يعمل بسرعة أشبه بسرعة البرق ، لدرجة أن هذا الوالد سوف يقول : إننا نكون كاذبين إذا قلنا إن أى جزء منه نذكره في حياته ولو للحظة واحدة . هذا الطفل الذى يعتبره « مصدر فخره وسروره » ذلك أن كل شخصيته الشورية تعرف أنه يقول الحق الصراح .

وإذا أمكن أن نسمع كل الكراهية التى خبرها هذا الوالد الشاب فلا نحو وليده بدرجة شورية . فإن الأب سوف يؤرقه ويضنيه القلق وسوف يكون توازنه العقل فى خطر .

فالحسم^(١) إذا وسيلة لها قيمتها كاجراء ذلقى يقوم به الأنا، وهو فى الحقيقة يلبس دوراً ضرورياً فى حياتنا جميعاً . فهو واحد من العوامل التى تتيح لنا أن نستمتع استمتاعاً حقيقياً بالكثير من أسعد علاقاتنا . ذلك أنه فى كل صداقة بين اثنين من الناس يوجد تذبذب ، يعنى أن كل منهما تكون لديه مشاعر إيجابية وأخرى سلبية كذلك نحو زميله . وعن طريق الكبت وحده نستطيع أن نستبعد إلى حد كبير طرفاً أو آخر من طرفى التذبذب من وعينا للشورى .

خذ مثلاً : زوجان يعتقدان أنهما متحابان بخاص كل منهما للآخر الحب الجم ، إنها يظهران أحدهما المتبادل فى أى وقت يظهر فيه موضوع الحب فى السر والعلانية ،

(١) الحسم والقمع عمليتان متتارتان « للترجم »

وهو لا يكونان مرئيين بأي شكل من الأشكال كما أنها لا يخفيان مشاعرهما، فهما يعتقدان أن كلا منهما يحب الآخر حباً عميقاً . ورغم هذا فإن ذلك لا يمنع كلا منهما من أن يمر عن نفسه أحياناً ، ذلك لأنها في بعض الأحيان قد يثير أحدهما الآخر أو يفضيه ، ولا شك أن كلا منهما يحبط الآخر بدرجة ما . إنها سيوا صلاتن في أغلب الأحيان الكف عن أى اعتراف بالمشاعر العدوانية يضرها كل منهما للآخر طالما أن كلا منهما يحصل على الرضى من الآخر . يستمتع ذلك أن اللبت يعمل ليتيح لها أن يحب كل منهما الآخر بطريقة تجلب لها السعادة الحقة في الحياة الزوجية .

يستطيع الكبت أن يستمر لفترة حتى بعد أن يصبح الإشباع بينهما أضعف مما كان عليه . أما إذا كان الزوج يجد حقاً أنه يستمتع باستمرار بوقت أفضل في ملاعب الجوانف أو في مباريات الكرة أكثر مما يستمتع به مع زوجته أو إذا كانت هي تستمتع دائماً في دورات البردج في أمسيات الثلاثاء أو في الحفلات المسائية يوم السبت مع « مريم » أكثر مما تستمتع به مع زوجها . فإن الناحية الأخرى من التذبذب وهي الكراهية لا تلبث أن تحاول - إن أجلاً أو عاجلاً - أن تظهر نفسها أكثر من ذي قبل . إنها هنا إن تكبت . إنه لا يكاد يضاعف معارضته لها أو تضاعف هي معارضتها له حتى نجد الحب يتبادل يتحول فجأة إلى كراهية مريرة .

النقطة الرئيسية هنا أن من الخير أن يقوم الكبت فعلاً بعمله لأن ذلك يحفظ لنا صحتنا النفسية وتوازننا السليم .

ولكن الكبت يفشل أحياناً بسبب كية أو نوع الموضوع الذى يكون لزاماً علينا أن نكتبه . إنه يمكن أن يفشل عندما تصبح الأنا قد ضعفت ولا تستطيع أن تحتفظ بالموضوع مكتوباً .

فالناس الذين كانت طفولتهم خشنة قاسية جداً أو كانت مليئة بالتحريمات والنواهي والتحذيرات يضطرون لأن يستبدوا في لاشعورهم الكثير من النزعات المشحونة شحناً قوياً بالانفعالات ، تلك التي تظل تحاول أن تصل إلى درجة الإنفصاح عنها بعد ذلك عندما تصمحل وتهزل تماماً قوة الأنا فإن قوة المادة المكبوتة قد تطفئ عليها وتهرب . وقد يصبح الأنا منهزماً بسبب ضغط خارجي عظيم . ذا لصدمات المفاجئة مثل حدوث موت مفاجيء أو كارثة لأفراد يحبهم قد يقلب تعادل الأنا ويخل بقدرة على حفظ أزماته . ومهما تكون الأسباب فإن الأنا إذا فشل في تأدية وظيفته في عملية الكبت يبحث يجد بعض الموضوعات التي كانت مكبوتة تهدد بالحصول على وسيلة للاشباع وللتصير عن نفسها . فإن الأنا يشعر بالقلق ، وهذا يؤدي عادة إلى تطور ونمو أعراض مرضيه للقلق .

يقوم الأنا بالرقابة على عمليات التفكير التي تمر في وقت الليل حتى عندما نأوى لفرشنا بالليل . وهذا هو السبب في أن مظاهر نشاطنا العقلي تسير عن نفسها بأشكال ملتوية وهي التي نسميها الأحلام .

هكذا تكون وسيلة الرقابة على الأحلام التي تستعملها الأنا إحدى الوسائل العديدة للدفع عن نفسها ضد القوة الخارقة للهي وضد الورد المكبوتة فيها ، ومن أجل هذا فإننا حين ننام يكون الرقيب قائماً بعمله لحد كبير .

ثم إن أساس أغلب الأحلام إن لم يكن كلها هو تحقيق رغبة « فالرغبات » تمثل مطالب أو نداءات أو حاجات ملحة أو ميول لأننا نذكر أو نعمل بطريقة ما — فنحن نحلم بالأشياء التي لم يسمح لنا الأنا الشعوري أن تفكر فيها في اليقظة ولكن نسمح — مجرد سماح — لبعض الرغبات بأن تعبر عن نفسها في الأحلام نجد أن

الريب يحورها بدرجة كبيرة حتى لا نكاد نستطيع أن تبين معانيها . وليس لأحلامنا معنى حتى في ضوء الكثير من الطرق الثافية لتفسير الأحلام ، لأن الكتاب لم يكتب لنا خاصة فالسقوط من مبنى مرتفع - إذا كان هذا حلم « حبيى » يعنى شيئاً معيناً خاصاً بحبيى نفسه وليس له أى دلالة بأى حال بالنسبة لأمه . وإذا أردنا أن نستطرد فإننا نقول إن الأحلام تكون عادة غير منطقية ولهذا فهي كما يعرف كل فرد غالباً ما تكون بدائية وبالإختصار فإن الأحلام دائماً تمثل رغبات لا يريد الشعور أن يقبلها وإن يستوف بكل الميول والأغراض .

فدعنا نحدث مرة في كل فترة طويلة أن تكون لدى الطفل الصغير رغبة بسيطة يعبر عنها بطريقة مباشرة بحيث نستطيع أن نفهمها ، إنه يريد أن يذهب إلى السيرك ، ولكن الأم قالت إنه لا يمكن . لهذا نجد يعلم بهذا اما بالنسبة لنا نحن - معشر لراشدين فإن الأحلام تعتبر المنتجات التي تأتي من الجزء اللاشعورى من عقولنا . وهذه المنتجات تكون على أى حال خاضعة للرقابة ومتكثرة بحيث تستطيع أن تقفز وتبرز بأمان إلى الجزء الشعورى من الشخصية .

والقالب أن الأحلام مفيدة للأخصائى في الطب النفسى والعلاجى وذلك في عملية العلاج خاصة العلاج بالتحليل . ولقد كانت توصف بأنها الطريق المسهل إلى الشعور ، وهذا ببساطة معناها - بالنظر لكونها أجزاء مشتقة متصلة من الجزء من الشخصية اللاشعورى - فإنها عن طريق المعرفة للموضوعة الكافية - والتحليل - يمكن بها الكشف عن بعض الرغبات اللاشعورية التي لا يستطيع الأنا أن يفهمها أو يدركها . هناك بعض الأحلام المزعجة ، فالحقيقة أن ذلك الجندى القى تحمل الآلام للمركة كان غالباً ما يمرض لأحلام مزعجة لدرجة أنه كان يخاف أن يأوى لفرشه . لقد أصبحت الأحلام أعرضاً تدل على أن الأنا في صراعٍ حاد مع البيئة كما تدل حالات المشى أثناء النوم والكوابيس تحت ضغوط مشكلات أقل حدة .

وأخيراً فإنا قبل أن نترك موضوع مناقشة الأنا نرى لزماً علينا أن نذكر شيئاً عن وظيفته في ضبط كل نشاطنا الحركى الإرادى . إنه يحمل سلوكنا الآلى يعمل أو يتوقف عندما نمشى أو نتحدث أو نود سيارة أو نوجه طائرة .

ولا يوجد لسوء الحظ أى تعليقات بسيطة يمكن أن توجهه إلى الشخص الذى نجد الأنا عنده صعوبة فى الرقابة أو الكف . فالواقع أنه لا يمكنه أن يتحمل هذه التعليقات حتى ولو كانت كلها تعطى له كتابة . إنه يحتاج إلى معاونة فنية من خبير .

دغم هذا قد يكون من المفيد أن نعرف أننا جميعاً فى درجة ما وفى حالات محددا نعرف بعض العوامل التى تنفد الأنا مثلاً ، وبذلك تساعدنا على أداء وظيفتها الخاصة بالكبت . ولقد حاولنا أن نشير إلى أنه عند ما تضعف قوة الأنا أو عندما يضعفها أى سبب من الأسباب فإنها لا تستطيع أن تؤدى وظيفتها بنجاح . ولهذا فهناك بعض الاقتراحات التى يمكن أن تكون مفيدة من حيث الطريقة التى يمكن بها أن تساعد على الاحتفاظ بقوة الأنا . يجب أن يأتى فى مقدمة هذه أن نعترف بالحقيقة البسيطة وهى أن الأنا تحتاج فعلاً إلى للمعاونة وإلا فإنها سوف تضعف . ثانياً يجب أن نعرف علامات الضعف . والقالب أن مجرد التعرف على وجود المشكلة يعتبر جزءاً هاماً من حلها .

ومن وسائل اللون البسيطة الناجمة لاولئك الذين كانوا تحت ضغط أو متاعب مزمنة أن يلبأوا إلى الراحة والاسترخاء .

هذا يعنى أحياناً ضرورة الاجتماع عن النزاع لفترة قصيرة وغالباً ما يعنى ذلك على الأرجح أخذ إجازة طويلة للذى . إن كل فرد يعرف أى شئ عن الصحة العقلية يدرك أن الاجازات الدورية أمور مرغوب فيها . وقد تنفى أحياناً مجرد مزيد من

النوم . وقد تعنى فى أحيان أخرى تغييراً من نوع آخر يستطيع الإنسان أن يدخله على البيئة .

والإقرار الاجتماعى نوع آخر من المساعدة للأنا . إننا جميعاً نطلبه ويجب أن نجد الطرق لنحصل عليه من أولئك الذين تكون لهم أهمية فى حياتنا .

هذه على أى حال حاجة مزدوجة للغاية . فنحن لا نحتاج إليه لأفسنا لحسب . ولكننا يجب علينا أن نمتد بأن الناس الآخرين أيضاً فى حاجة إليه ، ومن أجل هذا يعطونه . إننا حين ندرك انعدام الإقرار الاجتماعى ^(١) فإن ذلك يدل على أن تغييرات معينة يجب إدخالها على موقفنا واتجاهاتنا أو طرائقنا . ربما يعنى ذلك مزيداً من العمل وربما يعنى بعض أنواع معينة من العمل ، بالإضافة إلى اتجاهات أو نشاط الشخص أو الأشخاص الذين نرجو عدم الإقرار .

ومع ذلك لا زالت هناك معاودة أخرى لمساعدة الأنا عندنا على أن تؤدي وظيفتها وهي التجاج فى الوصول إلى الارتياح والرضا . يجب علينا أن نجعل طرائق حياتنا تتضمن مصادر الإشباع والارتياح والرضى .

فإذا لم نتمكن نحصل عليه من مكان فليتنا أن نحصل عليه من مكان آخر .

وإذا لم نتمكن نحمله عند شخص فليتنا أن نتلصقه عند آخرين .

وواضح أن هذا يعنى التغيير فى بعض الأحيان فى أصدقائنا أو عملنا أو وقت اللعب ، أو حتى فى علاقاتنا بأفراد الأسرة :

إن هذا يعنى فى أغلب الأحيان أننا نحتاج لأن نستغل طاقاتنا فى الهوايات أو الرياضة أو المجهود التربوية التى نقاسمها مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة .

أما الافتراج الأخير الذى يمكن أن يقدم عونا للأنا فهو أن يكون لنا هدف أو بعض الأغراض أو الأهداف فى الحياة . ومن الواضح أننا بحاجة إلى بعض الأحداث المباشرة والمستقبلية على السواء . ماهذا الذى نبحث عنه ؟ إلى أى مكان نحاول أن نذهب ؟ إننا فرداً فرداً يجب علينا أن نجلس حيث نحن وأن نفكر فى الإجابة على هذه الأسئلة . ويجب علينا أن نراجعها بين القينة والقينة وربما كانت الأسئلة يجاب عليها بمعنى من معانى العلوم الشخصى سواء كان ذلك فى ميادين العمل أو المزايا .

إنها بالنسبة لأغلبنا يمكن ولو فى جزء منها أن تتجه إلى موضوعات الأسرة وبالنسبة لأغلبنا تكون فيما يتعلق بعملنا المباشر . إننا كلنا نحتاج على أى حال أن يكون لنا وجهة معينة وتأكيده من نوع ما على أننا فى الطريق المتجه إلى ما اعتدنا النزم على الوصول إليه .

الأنا الأعلى

· الأنا الأعلى : وهو التنظيم الثالث فى مجموعة الشخصية التى يتميز الرقيب والناقد . وأغلبه لا شعورى ولكن جزءاً بسيطاً منه شعورى وهو بهذه الصورة يقوم بوظيفة ضميرنا .

عندما نولد لا يسكون لدينا أنا ولا أنا أعلى ، بل إن كليهما ينمو معنا كلما كبرنا . إن الأنا الأعلى يبدأ فى النمو فى حوالى السنة الثالثة أو الرابعة ليساعد على حل مشكلة إنشاء علاقاتنا نحو الأب ، الرجل ، والأم ، المرأة .

وفى خلال فترة الرضاعة حتى الطفولة تكون الأوامر والتواهي الوالدية مستويات السلوك ، إن الآباء هم سلطتنا العليا المطلقة ، وهم الذين يصدرون القوانين

وهم أيضاً السلطة التنفيذية . ونحن كأطفال صغار لاستقبل بالتدرج مستويات والدينا ونحبلها لتكون جزءاً من شخصياتنا . هذا يتم بواسطة عملية الامتصاص التي ناقشناها في الفصول السابقة . فنحن عندما نبدأ في أن نمتلك القوة من الأب أو الأم لنقمم شخصياتها وتقليدها أو محاولة أن نكون لها شبيهاً ، عند ذلك نضع قوة بوليمية ورقابة في داخلينا وهو ما نسميه « الأنا الأعلى » .

وفي خلال حياتنا تكون مهمة الأنا الأعلى أن يقول « لا يجب أن تفعل كذا » . وقد يبدو أحياناً أنه يقول « يجب عليك » . إنه في الحقيقة يقول « يجب عليك ألا تفعل كما تريد أنت تفعل ، ولهذا يجب عليك أن تفعل كذا وبهذه الطريقة » .

إن لدى كل فرد منا الآن ضمير له أبعاد وأوصاف من نوع ما ، وهو المثل الشعوري للأنا الأعلى . ونظراً لأنه يبدأ في التكون في وقت مبكر تماماً في حياة الإنسان (ويسار البيئة بشكل طيب تماماً في سن الثالثة إلى العاشرة) لهذا تكون النماذج الرئيسية التي يحاول أن يقلدها هي طبيعة الحال الآباء والمعلمون الأول . وعلى أية حال فإنه يكون أيضاً متأثراً إلى حد كبير بموامل أخرى . فالتربية والخبرة الدينية بالنسبة لكثير من الناس كانت هامة خصوصاً في وضع الأسس الأولى لفاهيمهم عن الصواب والخطأ . ثم إن القواعد والنواهي التي يقبلها الأنا الأعلى ويدخلها في بنائه تسمى إلى حد كبير فيما يستقبل من حياة الفرد ولكنها مع ذلك تظل تقوم بوظيفتها في التحكم في السلوك وضبطه .

فإذا كنا نحن معشر « العاديين » ندخل بخدعة صغيرة على صديق فإن ضاربنا تحبل الأنا تضرع بالإثم ، ونجد أنفسنا في حاجة للبحث عن العقاب لكي نقص لهذا الإثم . إننا نكون عادة واعين تماماً وشاعرين بهذا الإحساس بالإثم ، ونحس وكأننا يجب علينا أن نفعل شيئاً ما لنعيد الأمور إلى نصابها مرة أخرى . ومن الأمثلة على هذا المرأة التي تدعو صديقها إلى حفل غداء في الوقت الذي تضرع فيه بأنه لا يجب عليها أن تدعوها وتعرض عن دعوتها لا لسبب إلا لأنها تظن

أن الصديقة لن تكون شخصية ملائمة في الحفل . هنا يحدث ما لم يكن في الحسبان ، حين نجد السيدة المضيقة تنتقل هنا وهناك وهي تشر بالدنب لمدة يومين ونحاول أن تنهى هذه الحالة بما تحمله لهذه الرفيقة التي أسمى إليها كل ما لديها من زهور الداليا الجميلة أو ما شا كل ذلك لتكفر عن زلتها . إن الأنا الأعلى سوف يضطرنا في الغالب لأن نقوم بمجهودات مضنية لتدفع نحن أخطائنا ، وذلك في كل نواحي الأضرار التي قد نسيبها لأي فرد . أما العقاب الذي يفرض على الأنا فإنه دائماً « لا يتناسب مع الجريمة » وذلك عندما يكون الأنا الأعلى هو الذي يقرر العقوبة . فالأنا الأعلى يعمل إلى أن يقرها قاسية بعض الشيء .

وممارسة الاعتراف في بعض المذاهب الدينية هي واحدة من الطرق التي تريح الضمير وربما يؤدي إلى قوته . وبعض الناس يحصلون على فائدة مشابهة من « التفكير في الخطيئة » فيما بينهم وبين أنفسهم ، أو بأن يسروا بها إلى فرد من أفراد الأسرة أو إلى صديق إما من أجل الاستشارة أو التوجيه للعلاج النفسي . يجب أن يكون واضحاً في أذهاننا أن هذه الطرق تلمس فقط الجزء الشعوري من الأنا الأعلى .

يعمل الجزء اللاشعوري من الأنا الأعلى بنفس الطريقة التي يعمل بها الجزء الشعوري فيما عدا أننا لا نعرف أنه يعمل . فنحن نستطيع أحياناً أن نحدد بأنه يقوم بعمله لأننا نتمتع بالأكثر أو التور ولا نستطيع أن نأتقن كيف نجد أسباباً لتلك المشاعر .

ونحن نحفظ فقط بالتأخر القليل من الذكريات الشعورية عن حياتنا قبل سن الخامسة . فإذا كنا قد عشنا مع والدينا طويلاً بعد ذلك فمن المحتمل أن نكون واعين بأن العديد من عاداتهم وطباعهم وسلوكهم لازالت بعد متمثلة في سلوكهم أنفسهم وهنا نجد أننا نقدمهم شعرياً وذلك بأن نعيش حسب مستوياتهم .

يقف الكثيرون منا عن البالنين في لحظة من لحظات إتخاذ أى قرارياً أخذوا في الاعتبار السؤال التالى: «ماذا ستقول أُمى؟» مذكاً أنه عندما كنا في سن الثامنة أو العاشرة، كان الأنا الأعلى قد أصبح وقد أوشك أن يتم تكوينه استعداداً للحياة. وإذا كنا لم نر والدينا مرة ثانية بعد ذلك، فإن الأنا الأعلى سوف يعمل اليوم أساساً في ضوء مجموعة من المستويات التى يكونون قد أعطونا أياها منذ زمن بعيد. ولو أن شخصاً كان من حظه المائر أن يبقى بوالدين شديدين غنيفين للمراس، ككثيرين جملاً طقوته سلسلة لا تنهى من «النواهي» عن كل شئ تمتع سار، فإن القريسة المسكينة ربما تكون لديها أنا أعلى من ذلك النوع الذى لن يسمح له بالاستمتاع بحياته دون أن يقاسى بسبب هذا الاستمتاع. وعلى أى حال فإن من حسن الطالع أن الأنا الأعلى لا يبنى من صخر صلد لا يلين، بل أنه من الممكن أن يعاد تشكيله وتعديله تحت ظروف ملائمة، وما لم يكن الأمر كذلك فإن التنوير فى مسايرتنا وسلوكنا سوف يكون مستجيلاً مالم نتعرض لتأعب كبيرة. إن ضمازنا كراشدين تكون أحياناً طسية متمزعة بدرجة لا تتيح لنا ممشية مريحة: وذلك أن قوانينها فى الحكم — تلك التى تأخذها من الأنماط الوالدية — كانت قد اشتقت أيامهم لكى تناسب عالماً مختلفاً وعصرآ مضى دوى.

هنا ويمكن أن تلىن الأنا الأعلى بعض الشئ، لكى تلائم العصر، ولو أن ذلك يكون صعباً بل ومؤلماً أحياناً، وقد يحدث هذا بطرائق متباينة عن طريق التربية والخبرة فى حياتنا اليومية، وقد يكون ذلك أحياناً نتيجة (للتربية) التى نستقبلها عن طريق أصدقائنا، وقد يكون أحياناً نتيجة التعليم المجدد للآباء على يد آبائهم.

نسمع غالباً للملاحظة السائمة (لقد تغير الزمن) وهذا يعنى أن الكثيرين منا قد (حرروا) اتجاهاتهم نحو أعاط معينة من السلوك مثل التدخين أو الرقص أو غيرها من الماير أو القيم أو الاتجاهات التى تكون قد تبنت من قبل. وأهم الأعمال

الضرورة في العلاج النفسى غالباً ، أن نحاول أن نصل إلى جبل القسوة المبالغ فيها من الأنا الأعلى تراخى شيئاً فشيئاً .

الأنا الأعلى هو الناقد الذي يقع في الخطوط الجانبية ليراقب ويلاحظ الأنا الجاهل الجاد وهو يتنازل ويعالج مشكلة الدوافع الخافرة التي يظل الهى إلى الأبد يدقمها إليه . وعندما يحاول الأنا أن يسمع لبعض هذه الزلات العنيفة والمطالب البدائية من الهى بأن تخرج إلى العالم في صورة حركة أو سلوك لا يقره الأنا الأعلى ، هنا يقامى ذلك الأنا للمسكين الهرم من أجل هنا . فالأنا الأعلى يتقد ويدين الأنا حتى يصبح ظلالاً بدرجة تكفي أحياناً لجعلنا فريسة المرض . هذا ما يفعله بالضبط الأنا الأعلى بالتأكيد بين العينة والعينة . ثم أن مما يسبب لنا بعض الآلام النفسية المتناهية في الصعوبة ، والتي تتمصرنا عصرها هو ذلك الجزء اللاشعورى من هذه المنطقة من آليتنا . فالأنا الأعلى أحياناً يأخذ الأنا بمجراثر أو آلام خيالية بينما يكون الأنا في الحقيقة لم يعرف أنه قد اقترف أى جريرة . والحقيقة أنه لا يكون قد اقترف أى خطيئة اللهم إلا أنه لم يكن قادراً على أن يتحكم في الزلات الواردة من الهى . لقد تعرض رجل في الخامسة والأربعين من عمره لحالة من حالات ذهان الهوس والاكتئاب العنيف العميق بسبب إحساسه بالخسارة والألم ، ولما حاول أن يفسر سبب اكتسابه قال : (لقد صرفت ٢٥ سنتياً من حافظة قود أبى عندما كنت في الثامنة من عمري) هكذا كانت هذه السرفة منذ ٣٧ سنة مضت هي التفسير الوحيد الذي استطاعت شخصيته الشعورية أن تقدمه . ولقد أظهر الاختبار النفسى دون أى استثناء أن سبب اكتسابه كان يرجع إلى تقديراً نالاً على اللاشعورى لكراهية وعداء دفين عميق بعيد التور لم يكن هذا الرجل واعياً به شعورياً ، أو مدركاً أنه يكنه لوالده ذلك الشخص الذى لمب في حياته دوراً هاماً .

تقدم مشكلة هذا المريض مبدءاً قسياً آخر : إن التفسير كما يقدمه الأنا عن سبب حزن الشخصية لا يمدوا أن يكون على أكثر تقدير مجرد مفتاح للصراع

الحقيق، وغالباً مالا يكون هناك إرتباط ظاهر . ولا يكون الفرد جاهلاً بالشكاة فقط، ولكنه يكون أيضاً عمياً من أن يراها وذلك بواسطة آليته النفسية، فهو يخلق ستاراً من الدخان يأخذ صورته حلت فافه أو بسيط يخلع عليه أهمية كبرى.

يوضح هذا المثل بالذات نقطة أخرى، وهى بالضبط أن الشعور بالإنتم يرتبط بالمعاء . وإذا أردنا أن نسوق ذلك بلغة أبسط فإتينا قول إنه قد لا يوجد أبداً شعور بالإنتم لا يكون مرتبطاً بطريق غير مباشر أو مباشر بمشاعر عدائيه أو أفعال عدائية . ونحن نؤكد هنا قولنا بطريق غير مباشر لأن الفرد يمكن أن يشعر بالإنتم بسبب زعة جنسية أو فعل جنسى وهذا فى ذاته لا يكون أمراً عدائياً . إن الشعور بالإنتم هنا يتأفى من أننا نتحدى ضميرنا نحن أنفسنا أو ما يعتقده فرد آخر فينا . وفى كلتا الحالتين يمكن أن نتبع هذا التحدى و نرجعه إلى آباءنا وإلى مثلهم أو إلى تربيتنا الدينية « الأنا الأعلى » . يستتبع ذلك أن يكون التحدى عملاً عدائياً موجهاً بطريق غير مباشر نحو هؤلاء الأشخاص الذين عرفناهم فى حياتنا المبكرة وأيضاً نحو هؤلاء الذين رام فى مسرحياتنا الجارية ، أولئك الذين « نخطئ » فى حقهم أو نفهمهم . بعد ذلك نشعر بالإنتم بسبب التعبير المباشر عن المشاعر أو الأفعال العدائية . فإذا كان سلوكنا يتسم بالأنانية ، أو إذا كنا قد افترنا خدعة فذرة أو حتى ساورتنا مثل هذه الرغبة ، سواء كانت شعورية أو لا شعورية فإتينا قد تقامى من ذلك الأساس الذى نسميه « الأنتم » .

يعرف الأنا الأعلى الوقت الذى نهرب فيه واحدة من تلك الأفكار المكموتة أى المحرمة من الهى فى صورة متكررة، وربما لا يكون الأنا قد رآها تمر لتعبر عما كانت عليه حقيقة ، ولكن الأنا الأعلى يراها فى هذه الصورة وهو هنا لا يغير طريقته فى استعمال سوط التقيد والاهتمام موجهاً للأنا .

هذا وتعد كثير من الأمور التى يقوم بها الأنا استجابة لنقد الأنا الأعلى أموراً ذات قيمة وجديره بالنظر . قد يدقنا الأنا الأعلى أحياناً لنعمل بيزيد من

الجهد ، وهذا هو السبب الذى من أجله يكون عدد كبير من الناس راغباً فى أن يقوم بأعمال معينة وبطريقة معينة تماماً . ومن أجل هذا أيضاً يكون بعضنا ذوى ضائر قوية بشكل مبالغ فيه . وهذا هو السبب فى أن الكثيرين منا يبالغون فى المواظبة ، وهذا هو السبب أيضاً فى أن بعضنا يبالغون فى النظافة . ليس هنا منا من يعرف حقيقة السبب فى أننا على هذه الصورة من السلوك إذا كنا فعلاً على هذه الشاكلة . إننا فقط نعرف إننا يجب أن نملك هذا المسلك ، ويمكن فى بعض الأحيان أن يرتشى الأنا الأعلى أيضاً ، كما يحدث تماماً عندما يعكس أن رثوسمير الفرد الشمورى . فالذواضع التى تساور الفرد وتدفعه لأن يقدم الحساء على نفسه أولاً أن يطاون أو يهض بغيره ، قد تكون طرقاً لتعادل رغبات الفرد اللاشمورية المحظورة . فإذا كنا نأخذ لهذا الصديق أحسن مجموعة أزهارنا النادرة من الداليا فإنا على الأقل نحس بالتحسن . إننا لم نغير الفكرة الأصلية ولا نحن صححنا الخطأ ، لقد حاولنا أن ندفع الثمن .

هكذا نجد أن الأنا عليه أن يقوم بواجبه لإشباع ثلاثة من السادة المسيطرين : الهى ، الأنا الأعلى ، ثم عالم الواقع ، وكما يحدث أحياناً أننا نستطيع أن نريح أى شخص إذا أجهده جداً ، كذلك حين نخطم الأنا بين الحين والحين ، فإننا نرى بناء شخصيتنا كله يتعرض للخطر .

وفى عالم اليوم المتمدن المعقد يجب التحكم فى القوى الحيوانية البدائية فى دماغنا ، والرغبات الملحة القوية القوية لأن نحصل على ما نريد من طعام وراحة ، ثم الإشباع الجسمى ، كلها يجب أن تضيبط وأن تعدل وتتستر وأن نسيطر عليها بدرجة لا تجعل الأنا مشغولة طول الوقت بهذا .

وإذا كنا نكس فوق أكتاف ذلك الأنا ، بالإضافة إلى ماله من مهمة أخرى هي عمله الذى يتعلق بالتحكم فى الرغبات الملحة التى لا تقل قوة عن سابقاتها وهي الرغبة فى الانتصار وتحطيم أى شئ أو أى شخص يحاول أن يحول بيننا

وبين حمل مانعمر أننا يجب أن نعلمه ، حيثذ يمكننا بسهولة أن نهم أن الأنا
لا تسند إليه مهمة سهلة في أى مخلوق بشري يكون لديه دافع قوى سليم ناشط
لأن « يعيش » .

وأخيراً لنكس فوق قوة ذلك وذلك وظيفة الأنا التي تتعلق بمحاولته أن
يراجه مطالب الحياة الواقعية وذلك ، لكن يقلنا الآخرون كواطنون سويين
« متواضعين » .

لنأخذ مثلاً هذا البيت الكلاسيكي من الشعر « أنا سيد الموقف » لقد رده
رجل وهو طريح الفراش في إحدى المستشفيات . هذه عواطف جريئة ولكنها
تفى بكل بساطة أن أكثر ما يمكنه أن يفعله هو أن يوفق بين نفسه وبين مرضه .

قد يكون الأنا عند هذا الرجل قادراً على أن يقرر ماسوف يفعله مع
نفسه ، ولكنه لن يكون قادراً على أن يتحكم أو يتبر كل مايقى من العالم الذى
يحيط به ليرضى خياله . يستطيع هو (الأنا) أن يكون سيد نفسه ، ولكن فقط
إلى درجة معينة ، كما نستطيع ذلك نحن جميعاً ، عندما يكون ذلك فيما يتعلق بتقرير
الطريقة التي تتوافق بها مع الواقع (البيئة الخارجة عنا جميعاً) .

فاذا كنا نظن أنه ليس من واجبتنا أن نتوافق مع تلك الحقيقة الواقعة ،
فاننا يمكن أن نتعرف أيضاً بأننا نهرب إلى عالم من الخلداع والمهلوسات
والخيال الخصب .

وعندما لا يتمكن الأنا من أن يساير مطالب السيد الثالث من سادته الثلاثة ،
الحقيقة الواقعة ، فان النظام الكلى للشخصية يفقد تماسكه وتناسقه . فالأنا عند
الكثيرين منا يحتفظ بقوته أغلب الوقت ومع ذلك فبعض المشكلات اليومية
تكون بحيث لايسهل علينا أن نواجهها . فقد تصبح مضايقات الزوجة أحياناً أكثر
مما يحتمل ، وقد يكون حرص الزوج الشديد على المال أمراً لا يطاق . وأحياناً

نستمر زيارة الحماة فترة طويلة جداً وقد يكون الرئيس أحياناً دقيقاً دقة متناهية، وأحياناً تكون الرغبة زجاجة الحمر وسية هروب سبية، يصير الواقع، وهو يتنقل في كل أصداقنا وأعدائنا، على أن نستعمله. أنها تعرض علينا أن ندفع حاسبتنا، وأن نكون متميزين وكرماء، عندما يكون ذلك أحياناً مهمة شاقة علينا.

وإلى جانب هذا يفرض علينا الواقع أن نقوم بهذه المهمة العظيمة، مهمة حلالة النعم أو تصفيف شعرنا، يجب علينا أن نتمسك الأطباق، ويجب علينا أن نحمل القصاصة إلى خارج المنزل وأن نتفقد الخطيرة. ففي كل يوم تطالبنا الحقيقة الواقعة بأن يقوم الأنا بوظيفته بطريقة أو بأخرى.

ويقلع الأنا في الحالات المبالغ فيها عن أن يحاول أن يحقق مطالب العالم المحيط به. هنا يحاول النساء والرجال أن يتحاشوا الحقيقة بأن يؤلفوا لأنفسهم عوالم خاصة. إنهم يهجرون طلنا وينبذونه ظهرياً، وهم حين تصمد الواحدة أو الواحد منهم أنه تابلين أو يوليوس قيصر أو الملكة ملارى ملكة الأسكتلنديين أو كليوباترا ظمهم يكونون قد تركونا في أغلب الأحيان لما هو أحسن ولكنهم يمثلون التندر النادر من الحالات الاستثنائية.

ومن أنواع الهروب الأكثر شيوعاً وتصدداً ذلك النوم الذى يحدث مثلاً للمرأة أو الرجل الذى يندرع الشارع بطوله بعد انتهاء ساعت العمل اليومية « وهو يمثل دور الرئيس ».

« الآن يا صاحب المقام الرفيع والقوة والعظمة ويا فلان أنظر كيف يدار هذا المحل بطريقة أفضل كثيراً عندما تصنى إلى. أنظر إلى هذه الأكياس من المال الذى جمعناه لا لسبب إلا لأتى جمته بطريقى الخاصة. أنت مفصول؟ إتنى أحل حملك فى هذا المكان إلى الأبد. ما رأيك؟ إلخ... إلخ. » عليك أيها

القارئ. ألا نتظر بتعجب إلى هذا الولد البائس أو البنت البائسة . إنها هي أو هو يستمتع بمالم يحلم به .

نستطيع نحن الذين نعتبر أنفسنا سويين أو معتدلين أن نرى ، دون أن نفقرب بسبب ذلك ، أن الأنا عندنا جيماً قد تتعب بعض الشيء بين الحين والحين بسبب خدعة ذلك السيد « الحقيقة » .

ويجب علينا ونحن تناقش العلاقات المتداخلة المقدمة بين الأجزاء المختلفة للمخلوقات البشرية أن تذكر مرة ثانية ذلك الناقد ، الأنا الأعلى الذي يكون جالساً على الخطوط الجانبية ليهز أو يشير بأصبعه ويدن الأنا الواقع تحت هذه الضغوط في كل مرة يقترب فيها خطأ ما . إن كل أنا يقترب الكثير منها . فإذا كان الأنا الأعلى قاسياً تكون الحياة أكثر عنفاً وقسوة ، ومن وجهة أخرى فالتأني دون الأنا الأعلى ستكون في حالة لا تقل عن هذه سوءاً . وسوف نفتقد المثل والمبادئ. ولا نجدها . ولا تكون هناك أي طريقة للوصول إليها ، وهنا يكون علينا أن نخلق لنا شرطياً داخلياً وخارجياً على السواء ، (يضبط سلوكنا) علينا أن نأمل في أن تكون لنا أنا لا تقترب أخطاء كثيرة جداً ، وأن يكون لدى الشرطي الخارجي الخاص لكل فرد منا بعض القدرة على التفرغ .

هذا يجبرنا إلى مزيد من الطرق والوسائل التي نستعملها ، مثل بعض الحيل والأعمال التي نمر بها عندما يحاول الأنا أن يحتفظ بالتوازن وأن يجعل الهوى والأنا الأعلى والحقيقة الواقعة جيماً راضين بدرجة تكفي لأن تحملنا في طريق الحياة دون أي تصدع أو تخريب لأنفسنا . تلك الحيل والعمليات والطرق هي التي نسميها الحيل الدفاعية اللاشعورية . إنها تفيدها كإجراءات دفاعية لأننا نستعملها ليعالج كل المفنات التي توجه إلى تكامله . وهناك وسائل أخرى نستعملها في حياتنا اليومية لتجعل الحياة أكثر راء . وغنى ومن أمثلتها التسامح والكبت . وهناك أيضاً تلك الوسائل التي تتمر جزءاً من عملية نمونا ، ومن أمثلتها التفتيم والامتناع والرمزية وقد ناقشنا كل هذه الوسائل من قبل .

الفصل السابع

الحيل العقلية اللاشعورية (١).

من المفروض أن الأنا يعنى بنا يوماً بعد ذلك بالمحافظة على توازننا وبمماقتنا على أن نساير العالم الخارجى . فهو يتحكم ويوجه إندفاع الهى وزعانه بينما يحاول فى نفس الوقت إرضاء الأنا الأعلى الناقد المستبد ، ذلك الذى يمكنه أن يجعلنا نساء لو أن الأنا اقترف ما يثيره الأنا الأعلى خطأ . وعندما لا يتمكن الأنا من أن يحفظ ذلك التوازن، فإننا حينئذ نقاسى المتاعب، فإما أن نصطلم بالعالم الخارجى، أو نقاسى فى داخلية أنفسنا بطريقة أو بأخرى ، وقد نسقط أحياناً صرعى أمام هذا الضغط الشيف . وفى أى من الحالتين يحتمل أن ينمو ويتطور فى أنفسنا « القلق » وهو ذلك الشعور بالأسى والانفعال والتوتر الذى يرتبط بالصراع أو فقدان الأمان .

ولو أننا تصورنا أن الأنا هو عبارة عن مزيج من شخصيتين : الأولى حارس باب مسرح من المسارح والثانية مدير هذا المسرح فى حفل لهواة ؛ فاننا بذلك نستطيع أن نفهم بعض متاعبه . تصور جمهرة من الأطفال المتدفقين، وهم يرغبون فى لاندانها رغبة فى أن تظهر على المسرح وتلب دورها ! ! إن هذا يشبه كل الرغبات والحالات الملحة والزعات الآتية من الهى .

المتفرجون فى هذا الموقف ، وما أصعب مهمة إرضائهم ، يتلون العالم الخارجى .

وفبا بين الكواليس يقبع ذلك العجز الناقد (الأنأ الأعلى) فاذا لم يقرأ ،
يسمح الأنأ بمحدوته هناك على هذا المسرح ، فانه يستطيع أن يجعل الأنأ يشعر
بالأسف لدرجة أنه قد يطلب الانسحاب من عملية المرض .

أما الأنأ ، ذلك المسكين البائس ، فان عليه ، أن يلبس بعض هؤلاء الأطفال
لبوساً مميّناً وأن يوجه تصرفاتهم لكي يكونوا مقبولين . ومع البعض الآخر
يعرف أنه إذا كان يسند إليهم دور أداء أغنية جميلة غير ضارة ، أو رقصة توكيمية
يجبها الجميع فانه بذلك يمكنهم من استنفاذ طاقاتهم ومن أن يكونوا راضين ،
كما أنه بذلك يمكنه أيضاً إرضاء الناقد والنظارة .

وفي وسط جبهة الصغار للتخفين يحتمل أن يكون هناك بعض المخلوقات
القوية العنيدة التي تلبه بسياطها ، والتي تندفع بمجد وعنف لكي تخرج هناك
وتقوم بحركة منضبطة أو تؤدي بعض الاشارات الخارجية للكروية بدرجة تثير
دهشة كل من النظارة وذلك الناقد بشكل سيء . لدرجة أنها قد تؤدي إلى توقف
المرض أو إلى طرد جميع الفرقة خارج المدينة وإلقائها في غياهب السجون .

أما إذا كان الأنأ يعرف واجبه حق المعرفة فانه يستطيع أن يتناول واحداً
من هؤلاء الأولاد الصغار أو البنات التائرات ويصمم دوراً يستغل فيه هذا التبولغ
بدرجة من الجودة تجعل النظارة يستقدون أنها تقوم بعمل مذهش .

إن بعض هؤلاء الصغار سوف ينيبون مشكلات مزعجة لدرجة كبيرة ،
وسوف يكون من واجب الأنأ أن يرفض أن يسمح لهم بأن يخرجوا إلى ظاهر
المسرح بأي حال من الأحوال . أما الضعاف منهم فانهم لن يفعلوا أكثر من
مجرد الدوران حول المسرح ومواصلة الأمل والرجاء . في طلب أي فرصة تتيح لهم
الظهور ، ولا يكون هذا شأن الأقوياء منهم ، فهؤلاء سوف يبتذلون كل الجهد

ليقتربوا من الأنا وينخرجوا إلى ذلك المسرح . إنهم سوف يتسكرون في صورة شيء آخر ، بل سوف يحاولون أن يشقوا طريقهم وسط هذا الزحام ، أو يتسلخوا خلف المسرح بحثاً وراء المداخل الخفية .

إن الأنا في الحقيقة يكون غالباً مشغولاً ، وبهذا نجد هؤلاء الأقوياء ينجحون في أن يمروا أعمى ناظره رغم كل ما يبذل من جهد ، وهنا يدبته الأنا الأعلى . وإذا مر من أمامه عدد كبير جداً منهم ، فإن النظارة جميعاً سوف يعترضون على الأنا وعصاة الهى لديه ، وقد يصل بهم الأمر إلى الاعتراض على الناقد العنيد وبذنه خارج المجتمع .

هذه الإجراءات والتحركات والاحتياطات الدفاعية والتصرفات التي يلجأ إليها الأنا ليحافظ على استمرار المرض وليخفف من حدة القلق يتم القيام بها دون أن نعرف عنها شيئاً وهذا هو ما يسمى «الحيل» وهي قوى أو توما نيكية دينا ميكية.

على الأنا أن يتخذ هذه الخطوات والحيل لأغراض ثلاثة :

١ — إن عليه أن يواجه مطالب الجو بأي طريقة ، فهناك يوجد الكثير جداً من الدوافع التي تقع فيها إلى الأبد : وإلى جانب ذلك فإن الشخصية كلها تؤدي وظيفتها بالاستمانة بالطاقة التي نعدها بها الجو .

٢ — على الأنا إذا أراد أن يظل قائماً بعمله ، أن يحمي نفسه من خطرين داخليين يتوقمها من النظارة (الحقيقة الواقعة في العالم الخارجي) :

(١) الأول أن الأنا يخشى أن يفقد المصادر التي يحصل منها على الإقرار الاجتماعي أو الحب . إنه دائماً متخوف من أن يحدث أن يكرهه الناس وخاصة أشخاص معينون .

(ب) والثاني أن الأنا يخاف من أن تضرمه الحقيقة الواقعة في العالم الخارجي أو تدمره . إنه يعاني خوفاً سليماً سويماً من خطر محقق ، وخوفاً آخر أقل وضوحاً وهو الخوف من أن يزدى نفسه .

٣ — يحاول الأنا أن يحمي نفسه ضد خطر فقدان إقرار الأنا الأعلى أو الضمير .

هذه الوسائل والحيل الدفاعية تعمل في كل من حالات التوافق وسوء التوافق . أما عن المدى أو الدرجة التي تصل إليها في استعمالها فهي التي تميز بين الصحة والمرض النفسي . فمساءلة مسألة كم لا مسألة كيف . فثلاً يمكن أن يكون الفرد منا متشككاً قليلاً (وهو ذلك النوع من الحيل الذي نسميه بالاستقاط) ولكن ليس معنى ذلك أنه بالضرورة مريض . ومع ذلك فإن شك الفرد إذا كان يتطور إلى إعتقاد مزمن بأن العالم مضطهد ، وهو يكن هذا الاعتقاد في نفسه ، حينئذ فقط يكون مريضاً . ومن سمات هذه الوسائل الدفاعية أننا حتي في حالات الصحة ، نندر أن نكون واعين باستعمالها . إننا على أية حال نستطيع أن نتيبها في غيرنا ، خاصة من أخطأهم حسن التكيف من الأقارب والأصدقاء .

الصحة النفسية هي التوافق أو حفظ التوازن بين عوامل متصارعة متعارضة سواء كانت ذلك في داخلية الشخصية أو بين الشخصية والبيئة . وفي حالات الاضطراب العنيفة للشخصية يصبح الاتزان النفسي وفد ضاع تعادله . إننا نحتاج هنا لأن نكسز المزيد من الوقت في هذه النقطة لنشرح كيف يحتل هذا التوازن . ورغم أننا نرجو أن نتمكن من أن نبسط كل هذا إلا أننا لا نستطيع هنا أن نذكر أن بعض مآثره من مناعب يرجع — مرة ثانية إلى الكلمات والتعبيرات . فالرجل العادي يستعمل كلمات معينة يقصد بها أشياء عديدة ، ينما يطبق علماء الطب النفسي نفس هذه الكلمات بمعنى محدود دقيق وخاص جداً . إننا هنا نذكر كلمتين فلجاً إليهما ، الخوف^(١) والقلق^(٢) . وبصرف النظر عن اللغة التي يستعملها علماء الطب النفسي في بلادنا ، فإن هذه الإفعالات تعتبر عوامل هامة في حياة كل فرد . وبعض النظر عما قد تعنيه أنت بهذه الكلمات ، يعرف علماء الطب النفسي الخوف بأنه ذلك الاهتمام والشعور الذي ينتج من خسر حقيق خارجي معين ، وهو انفعال يكون في المراحل المعتدلة أو الأولى مما يمكن أن ندركه ونميه . أما القلق فهو الشعور الذي ينشأ بسبب خطر يهددنا من صراعات داخلية .

والحقيقة أننا لانتطيع دائماً أن نفصل بينهما. إنها مختلطتان أحياناً. والتمرض بالخطر محقق يمكن أن يخلق الخوف. ولكن حينئذ عندما يبر الخطر كله فإن مجرد فكرته قد تسبب عدم الارتياح وهذه هي إستجابة القلق.

قد نتحدث أو نسمع أحياناً أناساً يتحدثون عن الخوف من الأماكن العالية (أو الخوف من الأماكن المزدحمة) هذا أيضاً نوع مختلف من الخوف. وهو ما يسميه علماء الطب النفسى المخاوف للرضية أو الشاذة Phobia. إنها تمثل القلق مرتبطاً بصراع لاشعورى. وهو يستثار فقط بواسطة مواقف خارجية نوعية معينة أو بالارتباط بأمور معينة.

ومن الطبيعى أن يكون الخوف فى مواقف الخطر الواشى أمراً سوبياً سائياً. فكل جندى حارب فى معركة كان يشعر بالخوف، وكان أشجع الجنود أسرعهم إلى إظهار ذلك الانفعال. ولقد كان من الأمور المأينة على الحياة أن يشعر المحارب بالخوف إلى حد معين كان يجعل عضلات الرجل تتوتر. وتزيد من إفراز كبدده للسكر الذى يمدده بالطاقة بسرعة، وكان يسبب تقلص أوعيته الدموية ويسرع ضربات قلبه، وكل ذلك كان يحمله فى حالة من التخطئ الزائد. ولكن !! إلى حد معين فقط !!! أما إذا زاد عن هذا الحد فإن الخوف ربما حط من كرامته. وإذا كانت الخبرة الخفيفة قد استمرت فترة طويلة جداً، فإنها تكون قد كونت إستجابة تستمر وتستمر حتى بدانتها. المركة وتوقف إطلاق النار. وتظل تلازمه لدرجة ربما تجعله يقفز هلمأ لأنى صوت مفاجئ. حتى ولو لم يكن مرتفعاً. لقد أصبح رعديداً لمدة طويلة بعد زوال الخطر الحقيقى. هنا نقول إن القلق جاء فى أعقاب الخوف.

بنشأ القلق بسبب تهديد ميزان السيطرة الذى يتحكم فيه الأنا : إنه أشبه شئ.

بسلامة الخطر الجراء ، إنه يعنى أن هناك شيئاً ما فى الثلاث المعروف — الأنا والأنا الأعلى والى — قد خرج عن جادة الطريق السوى . والفاق هو العامل المشترك بين أنواع الاستجابات العقلية غير السوية . وهو يشبه الألم من بعض الوجوه ، ذلك إنه يدل على وجود حالة غير عادية .

قد نستطيع ان نقول ان الخوف والقلق توأمان متشابهان من حيث المظهر ، ذلك أنه لو حدث أن وقع واحد منا بين يرائن أى منهما ، رجلاً كان او امرأة او طفلاً فإن الجسم يمر بنفس التغيرات العضوية فى الحالتين . فتحن ترتد فرائسنا ونصبح قلقين جزعين غير مستقرين ، وقد ترتفع حرارتها أو تبرد أطرافنا ويسرع تنفسنا ، وتسرع نبضات قلوبنا وتصب عرقاً ، ونفقد الشهية وغالباً ما نعانى الإسهال أو الإمساك . ويصبح اليوم نفسه جحماً وسلسلة من التغيرات من جراء نوبات الإغفاء التى تتوسطها السكوايس ، ولكن هنا يفرق التوأمين فى نفس النقطة التى بدءا منها .

عندما يصبح الأنا واعياً بقدم قطار ، أو سيارة أو فيضان أو حتى بحلول موعد دفع حساب الفازوى فتجه نحونا ، فإنه « الأنا » يبدأ فى التحرك ليتخلص منها ، فأجسامنا تعمل وتتحرك عن طريق القطار ، أو السيارة أو الفيضان إذا كنا نستطيع ذلك . وأغلبننا يبدأ فى التصرف ليحصل على المال الذى يسدد به حساب الفاز الذى فات مواعده . ولكن قد عرف عن البعض إنهم لا يفعلون إلا مجرد الابتعاد عن طريق هذا التصرف .

فأى حل حقيقى يمكن عن طريقه أن ينتهى التوتر الذى كان بداخلينا ، لأن الأنا قد احتفظ بالتوازن (ونحن نقول « لقد أخذنا رؤسنا أو عقولنا ») ولأن الأنا الأعلى والى والواقع قد أرضيت جميعاً . إذ الواقع قد لا يسعد تماماً أن لا تسدد

فانورة الفناز ، ولكن لا يؤثر فينا نحن أنفسنا . إن الأخطار والتهديدات التي يتناولها
الأنأ بالعلاج بهذه الطريقة هي أفكار حقيقية . فاعلوف الذى ينشأ من التهديدات
التي تكون فى البيئة ، يثير نوعاً من عدم الارتياح والتوتر ، يخلص منه الأنأ بالتصرف
والعمل . وهذا هو الحل الذى يحول دون حدوث أى اضطراب فى إتراننا مع إلى
والأنأ الأعلى .

ماذا يحدث حينئذ عندما يتبدد إتراننا بالاضطراب الذى نسميه القلق ؟ . يأتى
التوتر المرتبط باقلاق من داخلية أنفسنا ، ويكون نتيجة أن الأنأ لدينا قد حدث له
ما يجعله غير مرتاح بسبب المطالب التي يرهقه بها إلى والأنأ الأعلى . هنا ينشأ القلق
دون نظر إلى ما يهدد البيئة التي تجري حولنا .

يصبح الجزء اللاشعورى من الأنأ واعياً بضبط نزعة تهدده من إلى . إنها
واحدة من الصراعات المدفونة (المكبوتة) التي تكون على وشك أن تنفجر خارجة .
هنا يشعر الأنأ بأن تحككه معرض للخطر . هذا الشعور هو ما يسمى « القلق » .
هنا يكون على الأنأ أن يتصرف بسرعة ، ذلك أن عليه أن يقي نفسه ويحافظ عليها —
لهذا يجب أن يحاول أن يحتفظ بسيطرته وتحككه . وهنا فى هذا الوضع يحضر جيبته
للبيئة بالحيل — وهى الوسائل الأوتوماتيكية اللاشعورية التي يستعملها ليلحق طريقاً
يوجهه إليه تلك النزعة .

ولا يجب هنا أن نفهم من ذلك أن الأنأ وحيله الدفاعية أسيه ما تكون
بالتقاسم لآعب الورق وهو عسك يديه مجموعة من الأوراق ، وإنه لا يجلس على الخطوط
الجانبية يحاول أن يلتقط حيلة معينة بطريقة موضوعية ليلب بها فى موقف معين .
يستعمل الأنأ أنماط الاستجابة التي تلمها فى أيام الطفولة . ونظراً لأن بعض الحيل
قد ثبت أنها أكثر الحيل نجاحاً فى مواجهة حياتنا . لهذا كانت تستعمل بدرجة

استهدفتنا معها غيرها من الحيل . إن لدى كل منا مجموعة من الطرق التي خبرها والتي يستطيع بها أن يحصل على الإشباع ، ومن أخصها (بالنسبة لنا) طرق الدفاع عن أنفسنا . فكل فرد في خلال حياته يستمر على العموم في استعمال تلك الاستجابات التي قد وجد أنها أكثر فائدة وأقرب مثالا بالنسبة له . وعلى هذا يستعمل بعضنا حيلة دفاعية معينة دون غيرها . واختيار الحيل التي يستعملها الفرد تتوقف لذلك أولا وقبل كل شيء على خبرات الطفولة . وثانياً يتقرر الاختيار لهذه الحيل بواسطة الموقف المعين أو المشكلة التي يحتاج الأنا لأن يدافع عن نفسه ضدها .

يستعمل أغلبنا العديد من الحيل الدفاعية بشكل مبالغ فيه في أغلب الأيام ، ونحن باستعمالها نصبح قادرين على أن نظل إيجابيين وراضين بدرجة أو أخرى عن حياتنا ، وبمعنى آخر نظل سوين أنعماء نسبياً — على الأقل في الحدود العادية — ذلك لأننا نجد مخارج وطرقاً للزعات لندبر عن نفسها بحيث تكون مرضية لأنفسنا الشعورية من حبة وليئسنا في نفس الوقت :

هذه الحيل الدفاعية التي يكون التعبير عنها سلمياً نسبياً نسميها بالأسماء الآتية :

التعويض Compensation والتبرير Rationalisation والمثالية Idealisation التكوين العكسي أو التركيز Reaction Formation ثم الإحلال أو النقل والإزاحة Displacement . إن أي واحدة منها يمكن استعمالها إلى أقصى درجة مبالغ فيها بحيث تسبب اضطراباً في البيئة ، وبذلك تمددنا عن أن تؤدي وظيفتنا أو تحول بيننا وبين الرضى بالحياة . ولكننا في أغلب الأوقات نحصى الأنا من أي إحساس بالقلق ، وذلك بأن تقدم له حلاً ظاهرياً للصرعات الداخلية .

ومن ناحية أخرى يوجد ما لا يقل عن ثلاثة من حيلنا الدفاعية : — الإسقاط Projection المحو undoing التحول Conversion وهي التي تمثل حالات قسوة

مرضية في أغلب الأحيان ، أى أنها تكون أعراضاً لحالات مرضية . إنها أكثر الأعراض وضوحاً من حيث عدم منطقيتها ، ذلك أن طرائق تعبيرها عن نفسها بشكل أكثر وضوحاً تعتبر في الأغلب الأعم أعراضاً واضحة لسوء التكيف . إنها في مراحلها الحقيقية لا تمنع الكثير من الناس أن يستمروا في عملهم أو علاقاتهم دون حدوث أى متاعب لهم أو تغير . وبالرغم من هذا يكون إستعمالها دائماً وبطريقة مزمنة دليلاً على حالة غير صحية . إنها قد تصبح المظاهر الخفية لحالات سوء التكيف الحادة .

يتميز إستعمال الحيلة الدفاعية حلاً وسطاً يحاول به الفرد أن يوفق بين قوى متصارعة . فالأنا يريد أن يسير في منهج معين بينما تريد إلهى سبيلاً آخر . لهذا يمثل السلوك الذى ينجم عن استعمال الحيلة ، سواء كان ذلك على صورة تشكك أو مخاوف مرضية شاذة أو أعراض بدنية ، يمثل حلاً وسطاً يعطى درجة ما من الارضاء والاسباع لكل من الأنا وإلهى .

لقد شرحنا أن الوسائل الدفاعية هى الطرق التى يستعملها الأنا ليحمى نفسه ضد القلق . ذلك إنه عندما يسمح بالافراج عن الزعة التى تهدد بالانطلاق من إلهى (وهى التى تكون سبباً فى قلق الأنا) وتخرج عن طريق واحدة من هذه الحيل ، فإن القلق أو الأحاساس الحاد بالتوتر وعدم الارتياح يزول إلى درجة معينة . هنا يعتبر إظهار الحيلة أو التعبير عنها نوعاً من (الحل) للصراع القائم بين إلهى والأنا .

فتلاً تجذب الضابط فى ميدان القتال يظهر عليه خوف شديد بسبب الخطر المهدق الذى يتعرض له . لكنه يعرف أن مما لا يتناسب مع شرفه المسمى أن يهرب أو يمتنحى . ولهذا تراه يكبت أو ينكر مثل هذه النزعات بالرغم من أنه يبقى لديه إحساس شديد بالقلق . وفى حالات كثيرة يثير الخوف كوابن صراعات لاشعورية وبذلك يسبب القلق . فى نوع معين من الصراعات يكتسب الفرد فجأة شللاً فى الفرج

جون أن تمييه أى طلبة ، ويستطيع تطور مثل هذا الشكل المستيرى أن ينخفض القلق لديه ... بينما نجد أن الأنا لديه ان تسامحه على هجرة للواجب والخدمة العسكرية بسبب خوفه ، فإنه عندما يتسحر بذلك فى شكل عجز فى الذراع الذى يستعمله فى إطلاق النار ، يستطيع أن يواجه الأنا دون خجل وأن يرضى الهى . إن الصراع الذى نشأ فى الهى فى وجود مطلب معين من مطالب الواقع ، قد حل ولو لفترة مؤقتة على الأقل . ولكن لنذكر جميعاً أن هذا كله قد حدث أسفل تفكيره الشعورى وخارجاً عنه كلية .

وفى كثير من الحالات يكون الحال ، وهو التعبير المباح عن الصراع (أو الحاجة للعبة المكبوتة) بواسطة الحيلة ، غير كاف لإراحة الفرد من حالة القلق ، وفى مثل هذه الحالات يستطيع الأنا أن يتوسع ويتمتع فى استعمال الحيل الدفاعية : فثلاث تحول التشكك للتدل إلى أفكار منسجمة ثابتة عن الإضطهاد . وفى حالات أخرى ، وبالرغم من أن الحيلة الدفاعية تكون مستعملة إستعمالاً سطحياً غير عميق ، فإننا ربما نجد الشخص لا يزال يشعر بالقلق والتوتر وعدم الارتياح . إن مثل هذا الاستعمال للحيل الدفاعية هو فى ذاته اضطراب نفسى مؤكد . قد تكون الحيل الدفاعية مصحوبة بالتمسك الجسدى أو العقلى ، سواء كان ذلك بسبب الحيلة المينة المستعملة أو بسبب استعمالها بطريقة عنيفة . وعلى هذا قد يكون للاضطرابات المديدة الناجمة عن التوتر الأفعالى آلاماً عضوية خفيفة لا تقل عن آلام الالتهاب فى غشاء المدة ، ثم إن الشخص المصاب بالخوف المرضية الشاذة لا يمكنه أن يكون مرتاحاً إلا إذا خلت البيئة المباشرة من أى تهديد ، فالشخص الذى يخاف الأماكن العالية لا يرتاح إلا على الأرض قط . وهكذا نجد أن هذه الحيل ولو أنها تحفظ علينا سلامتنا فى بعض الأحوال إلا أنها قد تسبب لنا ألماً فى أحيان أخرى .

الآن نجد بنا أولاً ان ننافس تلك الحيل البغاية التي تكون تمييزاتها الشائعة مقبولة على أنها لا تخرج عن نطاق السلوك العادى . إنها جميعاً تسعى إلى هدف مشترك فكلها تتيح للأنا عدداً فرصة الاحتفاظ باستمرار سيل « الاستعراض » دون أن تصبح أى من المي أو الأنا الأعلى أو العالم الخارجى غير راض عن سلوكنا — إن الشخصية تستعملها دون أن نعرف ذلك لتعاوننا على الاحتفاظ بتوازننا . ويمكن الاحتفاظ براحتنا العقلية بواسطة هذه الحيل التي تسمى التعويض ، التبرير المثالية أو التكوين العكسى ثم الإزاحة .

التعويض^(١)

التعويض حيلة يستعملها الأنا للدفاع عن نفسه ضد التلق الذى يتسبب عن الشعور بعدم الأمان وذلك ببذل مزيد من الجهد فى ميدان من ميادين الضعف الحقيقى أو التخلّى . وهناك بعض الرجال والنساء الذين بلغوا درجة كبيرة من النجاح ويعتبرونه أمثلة طيبة لهذه الدينامية فى حالة فاعليتها : —

قد كتب « ملتون » وهو أسمى الكثير من الأدب الرفيع ، وألف تهوفن سيمفونياته الطويلة بينما كان يزداد صمماً يوماً بعد يوم . إننا نشهد حولنا أهلة عديدة على التعويض حيث تكون المواقف الجسمية أو العقلية الواقعية أو التخيلية مما دفع بعض الناس لأن يحاولوا جاهدين أن يتغلبوا على هذه القائص . من منا لا يعرف تلك المرأة التحيلة أو الرجل التحيل الذى يثير ضجة كبيرة بطريقة تافهة ، لا لشيء إلا ليحوض قصه أو قصصها . هناك بعض الناس الذين يصيحون معارضين لنا دائماً

بطريقة تجعلهم باستمرار يحاولون أن يحلوا فكرة أنهم أشخاص مهمون وأذكاء أو متمقون في تفكيرهم . يقابل هؤلاء أولئك الأفراد ذو الأجسام الضخمة الذين يستجيبون استجابة زائدة لحجم أجسامهم . إننا لا يضيفنا على العموم إلا الأفراد الذين يحسنون التوازن من الحلاء، والمزنون من ضخام الأجسام، فالحقيقة أنهم غالباً يؤدون خدمة جليلة للصالح العام بواسطة تمويصهم .

إن الأشخاص ذوي الأسنان غير المنتظمة أو الوجوه البسيطة أو الأطراف المشوهة كل هؤلاء يكتسبون طرقاً للتعبير عن هذه جميعاً ، بحيث لا تكون هذه الطرق معروفة لهم أنفسهم ، ولو أنها تكون واضحة أمام التبر ، وعلى ذلك هناك أيضاً أناس آخرون ممن يبدو عليهم أنهم أمناء جداً أو مجنون تماماً في عملهم ، أو متحررون بدرجة كبيرة حتى أنهم يعملون الجميع وحتى أصدقاءهم يتساءلون لماذا يصلون إلى هذا الذي من التناقض .

هناك صورة أخرى من التمويص يقلب ألا ندركها نحن في افئسا على أنها كذلك أو بنفس الدرجة التي ندركها في الآخرين وهذا ما يعرف، بالإبدال^(١)

فالألم والأب اللذان لا يمتحن أبهما من الحب والرعاية والاهتمام ما يحسان لاشعورياً بأنها يجب أن يمنحاه إياه ، يحتمل أن يحل محل ذلك لبة كبيرة من دبة رقص أو فرد متحرك أو ماشاكل ذلك من الهدايا كتعبير عن ذلك الإهمال . وأحياناً قد يؤخرن دفع ثمن هذا الإهمال . يعرف الكثير منا آباء تشغلهم أعمالهم وشئونهم الخاصة بدرجة تجعل مجرد اتصالهم بأنهم أو ابنتهم لا تمد بمجرد منحهم قطاً كبيراً من التسامح في العاملة وهذا نوع من الإبدال .

يعرف بعض الناس أحيانا أنهم يسلكون بطريقة أو أخرى كتعويض عن قصص معين ولكن يقابل هذا البعض عدد كبير لا يدرك أنه يسلك سلوكا تعويضيا .

هذا هو ما حدث فعلا عندما قرر السيد جورج ، دون أن يعرف لماذا قرر ، أنه لا بد أن يأخذ معه عابدة من الخلوى إلى بيته في نفس اليوم الذي نظر فيه نظرة عميقة إلى عيون تلك السكرتيرة الجديدة. وهو السبب أيضا في أن السيدة عليقة فكرت في أنها لا بد أن تمد زوجها كمكنه الأثيرة بعد أن ضيقت الوقت في قراءة قصة بوليسية جديدة بدلا من أن تقوم بأصلاح قصائه . إنها هنا يستعملان ويلبيان إحدى حيل الشخصية التي بها يلبسان السلوك غير المعترف به ابوساً حديداً بالتعويض .

وخشية أن تنقل للقارى فكرة مقتضبة ، نرى أن نؤكد أننا جميعا نحتاج إلى تعويضات من أنواع معينة ونستفيد بها . إنها تجعلنا نعى جاهدين ونعمل بجهد كما هي الحال في موقف الشخص الذي يقل حظه من الذكاء عندما يعمل بجهد تاماً ليحصل على درجات الأمتياز . إننا حين نصبح مبرزين في ميدان معين بسبب عدم القدرة على ذلك في غيره من الميادين قد نجدنا ذلك بالثقة بالنفس الأمر الذي قد لا يتحقق بنير ذلك

ثم إن الجمهور المبذولة للتعويض عن قصص قد يؤدي بنا إلى تنمية قدرات كاملة كما يحدث عندما يزيد العسى من حساسية قدرتنا على التمس .

التبرير (١)

بهذه الحيلة يستطيع الأنا ان يجد طريقا مهيأ للدفاع عن نفسه ضد الخلق من

منالم يلجأ إلى هذه الطريقة الشورية التي تعادل هذه الدينامية مرة بعد مرة ؟ التبرير هو الوسيلة التي نستخدمها للدفاع عن بعض مشاعر معينة أو أفكار أو سلوك معين، وذلك بأن نشرح عن القناع وبطريقة منطقية لها كلها نتيجة شيء آخر غير المطالب غير المقوله للمى . فعندما نرر اعمانا للغير بأختراع المبررات شعورياً وذلك بتلصص الماذير فإن ذلك يكون إمرا آخر مخففاً ، ولكننا حيناً نعتقد بأخلاص ان الخط Luck و البخت fate هي المسئولة عن كل ما أصابنا من نكبات، فإننا بذلك نخدح إقننا باستعمال التبرير .

وحينما نرغب عن القيام بعمل ما ، فإننا قد نجيب للعدد الهائل من الأسباب « المنطقية » التي يمكننا أن نفكر فيها ، والتي نحول بيننا وبين القيام به . ولكنه إذا كان امرأ سوف نستمع في الحقيقة في عمله فإننا لا نفكر إلا في مبررات القيام به . ان الناحية التي تدعو للعجب في هذا أننا لا يساورنا أدنى شك في الحكمة والتفعل والصحة أو الأمانة في كل ما نعتقد عندما نبرر عمالما .

ومن أحسن الأمثلة التي توضح التبرير وتجعلنا نلاحظه أثناء حدوثه ما حدث عندما واجه ولفى الثانية عشر من عمره إسناد مهمه معاونة أبيه في إدارة النول الذي يعمل عليه والرغبة في أن يلعب الكرة مع الصبة في يوم من أيام السبت .

ولتستمع الآن إلى مناقشته التي يحذ بها لعبة الكرة، ويمارض فيها معاونة أبيه . ثم لننظر لحدث الأفضجار عندما ذهبة بالتبرير . إنه يعتقد عن إيمان في كل ما يقوله . هذا هو ما فعله جميعاً في الظروف المشابهة .

إننا لا نجهد أنفسنا كثيراً جداً لنشرح أفكارنا أو سلوكنا ، ولكننا عندما نحاول ذلك ، نجد ان من الصعب أن نكون مخلصين امناة في تبرير إننا نجيب اللون

الأزرق لا الأحمر، أو نفضل الشفراوات أو السمراوات ، نعيم حياً بزوجنا أو زوجتنا .
نظن أن غسل الأطباق من « عمل المرأة » نرف ان الأولاد سوف يأخذون من
اليوم شطائر بدلا من أكلة مطهية الخ . . الخ . . إننا نعلم لهذه الاستفسارات
أجوبة عديدة ولكن هل هي الإجابات الحقيقية ؟ !

وتعتبر خيوط لا كاذب البيضاء التي نطلقها نحن أنفسنا في أغلب الأحيان
و نؤمن بها الوسائل التي يستعين بها الأنا ، ولكنها يمكن في بعض الأحيان أن
تقلت من أيدينا . فهدما نقتنع بأننا لا نقترف خطأ أبداً ، وان كل ما يحدث من
خطأ أنا هو من عمل شخص آخر او من صنع شيء آخر . فإننا حينئذ نكون قائلين
بسلبية تبرير بدرجة كبيرة ، ويكون توازننا هنا مختلا اختلالاً سيئاً . فالنقد الذي
يتمتد بإخلاص ان احسن الطرق للهرب من متاعبه أو حزنه هو أن يتربع الحمر كؤوساً
إنما يهر شرب الحمر بكل قوته .

المثالية ^(١)

يعتبر تعديل التبرير بطريقة معينة هو الوسيلة الدفاعية التي تسمى المثالية ، وهي
في هذه الصورة المعتلة تسعدنا وتسرتنا ، ولكنها إذا تطورت إلى أن وصلت إلى
أقصى درجات المبالغة فيها ، فإنها يمكن ان تصبح أمراً يصح الاعتراض عليه .

فإنعجاب الصغير الذي يستند بحق « ان محبوبته هي أجمل وأحلى وأعجب مخلوق
بشرى وطئت قدمه سطح البسيطة » إنما يقوم بنوع من المثالية لكل ما يستحق ان
يكون كذلك ولا تترض نحن على ذلك إذا لم يتعد حداً معيناً من الإعجاب .

ويحذر بل يستحيل أن نجد شخصاً يجذب أنظارنا يؤكد تأكيدهم جازماً أنه رجلاً كان
أو امرأة إنسان مصوم من الخطأ ، فهذا الشخص غير موجود في الواقع .

إننا جميعاً معرضون لأن تنافى عن أخطاء في أنفسنا ، ومع ذلك تلمس نفس
الأخطاء في غيرنا . فعندما نفشل في أن نتعرف حتى على أخطائنا الكبيرة السبئية
حينئذ يكون الوقت قد حان لأن نحاول أن نراجع هذه المثالية الذاتية التي تجري
في عروفتنا .

ونعتبر المثالية عندما يطبقها الرد على نفسه نوعاً من الترجسية ، إنها يمكن أن
تحدث فعلاً وهي لمن الخط تحدث ، بصورة صحيحة لدى الكثير منا . فربما يندر
أن يوجد أناس لا يحبون أنفسهم تماماً أو يكونون غير أمانين كلية . ولكن
الواقع أن أغلبنا يكون أهم شخص بالنسبة لنفسه هو ذاته . لا يمكننا أبداً أن
نكون موضوعين تماماً بالنسبة لأنفسنا ، ولا نستطيع أن نقف مكتوفين ونرى
أنفسنا . راجع أنفسنا — إننا لن نستطيع أيضاً أن نرى أنفسنا كما يرانا الغير ،
ولكن الكثيرين منا يريدون فعلاً أن يظهروا بظهر طيب ، وأن يسطروا فكرة
طيبة عن نفسهم للآخرين ، ويحاول الكثيرون أن يحطوا أحدهمهم ورفاقهم
يحمسون الظن بهم . ونحن إذا فعلنا ذلك كان هذا يعني أنه يجب علينا أن نتحلى
ببعض الثقة بالنفس ، وتأكد الدات وقدر معقول من الإيمان بذكائنا وهذا هو
ما يمكن أن نلخصه بأنه هو المثالية لأنفسنا تلك المثالية الضرورية الصحيحة أيضاً في
حياتنا النفسية السوية .

الانتكاس^(١)

تتضمن كلمة العكس Reversal كإسم آخر أحياناً لهذه الطريقة أو الحيلة التي
نسبها الانتكاس .

قد تتدفق من اللاشعور أحياناً حاجة ملحة من نوع ما ، تريد أن تعبر عن نفسها في اتجاه معين بحيث لا نجد الشعور طريقة للتحكم فيها (وهو الذى يساعد الأنا على أن يتحاشى التعلق إذا تحكّم فيه) إلا بأن يضلّ العكس . على الشخصية هنا أن تميل كثيراً إلى الخلف حتى تتحاشى أن تنقلب على وجهها . ويستتبع ذلك أننا حينما يكون لدينا صراع لاشعورى عميق عيىف ، قد فعل عكس ما عليه علينا الرغبة الأصلية وبذلك نحقق نوعاً من « الاستجابة » المضادة لمعارضة الحاجة الملحة .

وقد تدلنا على هذه النقطة بعض فئات الكلام خاصة عندما نحاول جاهدين أن نكرم شخصاً مانكره تماماً . فتلا من الخبرات المحزنة تماماً التى تمر بالكثير منا أن يقول ما يمكنه لاشعورنا ، بينما نحاول أن نبدو غاية فى الرقة والأدب . فندما نودع شخصاً لانحيمه بأى حال قد يكون من الفئات السهلة أن يقول « لارجو أن تراك كثيراً » بدلاً من أن يقول « نرجو أن تراك كثيراً » ، وهى العبارة التى كنا نظن أننا نعيها .

إن الكثير من سمات خلقنا العامة — كما رأينا — ترجع فى أصولها إلى طفولتنا للسكر عندما كنا نتعلم عادات الإخراج . ونحن قبل على هذه الدنيا ولدينا رغبات معينة بأن نتحلّى بصفات أخرى غير النظافة والهدام والنظام والحفاظ على المواعيد . لهذا تكون وسيلة الأنا فى الدفاع عن بعض الناس أن تجعلهم يفعلون عكس زعائن اللاشعور تماماً كنوع من الإستنكار للبول الأصلية المنحرفة التى ترتبط بالذاتية . فمن أكثر الأعمال شيوعاً فى الحياة اليومية عند الكثيرين منا الحيل الدفاعية القسرية *Compulsive defences* . ونقصد بهذا مطالب اللوك التى تفرضها علينا ذواتنا ولا نستطيع أن نفسرها . فبعضنا يبالغ كثيراً فى إجهاد نفسه فى العمل ، وقد يأخذ القصر أحياناً صوراً أخرى بحيث يجعلنا نرى أموراً معينة بطريقة خاصة ، فى بعض

الأحيان ، ويكون لها علاقة بحـ النظام orderliness ، وفي أحيان أخرى تجعل بعضنا يهتم بالتفاصيل أو الرسوم أو اللوحات أو التنظيم أو الترتيب . كل هذه إن هي إلا أدلة على وسائل مريحة للتعبير يستعملها الأما وبذلك يحول دون تطور وزيادة القلق .

هذه الأنواع من التعبير تكون مفيدة للفرد ومعينة بطرق متعددة . ويمكن أن تكون ذات قيمة كبيرة ، وهي أيضا في بعض الأوقات قد تسبب له المتاعب فربما لا نستطيع أن نبدأ بالأمر أو نرتاح إلا إذا عرفنا السبب الذي من أجله تكون الصورة أو ستائر النافذة متدلية بغير نظام ، أو يكون القمطر غير مرتب . إننا لانكاد نستطيع أن نقاوم الرغبة في أن نقاقل عن أن الأطباق لم تغسل بعد استعمالها في وجبات عديدة — ونشعر برغبة في أن نطلب — من ساعي — أن يتحلى سادلت طيبة عندما نراه ينفض عقب ثقافته التبغ على السجادة بإهمال أينما يتصادف وجوده . ولانستطيع بحال أن نتحمل ما يبدو خروجنا عن القاعدة للرعية بالنسبة لقانون الحياة الذي نضعه لأنفسنا ونقهر على التحسك به .

وحيث تمایل إلى الخلف لثرى ما إذا كانت الخادمة قد أخلفت وضع الحجرة على اللضدة على بعد بوصة واحدة من مكانها الرسوم ، وعندما نقاسى من الآلام عندما يكون « البيانو يسلوه بعض التراب ، وعندما نجد لزاماً علينا أن نظل ندور في أعاء المنزل لنفرغ مطقة النسيم ، فالتألب أن سلوكنا هو سلوك الاتسكاس ، لرغبة مكبوتة في القذاره وعدم النظام » والهرجلة » .

وأخيراً فنحن جميعاً نعرف أننا ممن قد تكون حاجتهم الملحة مع ذلك شائعة في نوعها ولكننا مبالغ فيها كثيراً . إن منازلهم تكون نظيفة ومرتبعة لدرجة أننا

نحب ما إذا كان هناك أى فرد يسكنها ، ودرجة أننا نشعر بعدم الارتياح بمجرد الجلوس فيها . وهناك أيضا أولئك الزوجات اللاتي يكون شغلن الشاغل فى الحياة البحث وتصيد أى قذارة بحيث تكون شدة وعمق تبعهن لهذه القاذورات أسرا يعتبر دليلا على شيء آخر . وهناك أولئك الرجال الذين يمطون جالسهم فكرة عن أن أى بقعة على ملابسهم أكثر إيلاما بكثير لأنفسهم من أى نقطة سوداء فى سمعتهم . إننا نستطيع أن نؤكد أن هذه الأنواع من السلوك ليست إلا انتكاسات .

يمكن اعتبار هذا « عكسا » رغبات لاشعورية قوية حتى تكون سهلة لينة لاثير قلعا أو تحتاج لتأية من الانا ، وتكون أشبه بالمتشردين الذين يعيشون فى ظلمات المدينة . إننا نندر أن نعرف أن رغباتنا اللاشعورية فى أى لحظة هى فى الغالب على التقيض من الرغبات الشعورية ، ويرجع ذلك كله إلى تربيتنا وتكوين اتجاهاتنا التى حدثت منذ زمن بعيد جدا . وعلى أية حال فإن هذه الامور تظهر عندما يفقد الانا قدرته على التحكم والسيطرة على الموقف كما يحدث فى حالات الذهان أو التيهج الجنونى أو الافراط فى الشراب والإدمان . وهنا يصبح الشخص الشديد الأدب رجلا وقحا غير مهذب ويختبر الشخص البالغ فى أناقته ورقته إلى انسان مهمل قدر .

الإحلال (١)

الإحلال هو - حيلة يمكن بها نقل القيم الإضافية المرتبطة بفكره أو شخص ما إلى فكرة أخرى أو شخص آخر : ولهذا يلب فى الاتجاه الإفعالى الذى يظهر نحو

الموضوع أن يكون لا يتناسب مع الموضوع أو لا يتصل به ، وهذا أيضاً نوع من الحيل الدفاعية التي يلجأ إليها الأنا .

فنحن عندما قوم بإحلال مشاعر الحب الإيجابية نكون بذلك قد لجأنا إلى حيلة « طيبة » بينما لو قمنا بإحلال بعض المشاعر السلبية من الكراهية ضد أناس آخرين ، فإن ذلك يكون إبتجاءً إلى حيلة « سيئة » .

فالزوجة التي تضرب غشاة الآنية أو تصرخ في وجه طفلها لأن زوجها يرفض أن يصحبها إلى حفل راقص إنما تحاول أن تقوم بعملية إحلال لمشاعرها .

ولنفرض أن نفس هذا الزوج عاد الى بيته ، وتطوع بأن يرافق زوجته إلى حفلة الراقص ، وعاونها في ارتداء أبهى ملابسها ، فإنه يحتمل أن تجد الزوجة تمطى الفطة وعاداً آخر من الابن عطفاً ورقة منها ، وستكون لطيفة وصدوقة حتى مع المحصل في اليوم التالي .

إن هذه الحيلة تكون فعالة وقائمة عندما تعبر عن مشاعرنا نحو شخص ما ، أو شيء ما باظهارها وإدراكها نحو شخص أو شيء آخر . إنها تكون موجودة عندما نلقى اللوم في غير موضعه أو رجع الفضل لغير أهله في كل ما نقدر فيه أو نصله .

كم من مرة ألقينا اللوم على صديق أو زميل في حجرة ونحن في المدرسة أو الجامعة لأنا قائلينا من يوم عبوس !!! ونسأل زوجة أو زوجاً لأنى شخص يعمل في أحد المحلات التجارية كم من مرة كانوا فيها الطرف الذى يستقبل الاحلال . ذلك أنه عندما يكون « العميل » على حق دائماً حتى ولو كان هذا العميل نفسه في الحقيقة جاهلاً لا يفقه شيئاً ودعيا إلى غير ذلك من الصفات ، فإن ذلك الكاتب المسكين الذى لا يستطيع أن يرد قولاً أو ينفض عما يريد أو يريد أن يقول ، نجد أنه

لا مناص من أن ينفث هذا البخار الحبيس في مكان ما . والأغلب أن يكون أولئك القوم القابعين في المنزل م الضحايا .

إنها قاعدة طيبة تماماً نحقق لنا حياة هائلة أن نحاول أن ندرك أنفسنا كما رأينا إننا نلوم فرداً آخر ممين وقد أخذنا باقمال شديد كي نرى هل نقوم بعملية احلال أم لا .

فإذا كان هناك شيء ما يكون غير ذي أهمية في العادة ولكن مع ذلك يحصل اللم يبتلى في عروقنا فإن من المحتمل أن نكون في ذلك نحول عليه مشاعرنا نحو شيء آخر لا يكون له في الحقيقة أى ارتباط بذلك الشيء الذى ينضنا .

وعندما نكون جزعين أو خائفين على شيء ما . فأننا في الغالب غور لأنفسه الأسباب ونختلف مع أقرب الناس إلينا في ذلك الوقت . إن هؤلاء الآخرين يكونون غارى الحظ لأنهم يلبسون دور الزناد في إثارة الشاعر الذى نحاول قطع صلاتها بنا ونهذبها .

نحن يكون من المحتمل أن نحصل على الكثير من الثناء والشكر من رجل قد تملكه الغضب لأنه قد لثوه كل رصيده في اللب « البوكر » إذا كنا نطلب إليه أن يعود إلى منزله ويقطع الحشيش من طرقات حديقته أو يقطع شجرة فيها ، مع أنه قد يكون من السهل عليه تماماً أن يؤدي خلمة جليلة لزوج وأطفاله إن هو فعل ذلك . وكلنا نعرف أولئك الذين يمانون من القوة والعصية المزمنة . إن عصيتهم وثورتهم لا تقف عند حد كونهم يسادون ، ويكرهون الناس كراهية مريرة ، ولكنها تتعدى ذلك إلى كل شيء . فهم يكرهون الحشرات بنفس الدرجة التى يكرهون بها العرض القرح في شرك كبير .

إن الأتومات والمدرسين الذين يتصلون كثيراً بالأطفال في الفترة التي يكونون فيها جادين في تشكيل أعماط حياتهم سوف يحسنون صنفاً إذا هم حاولوا أن يفقدوا ويقوموا بمراتبهم هم أنفسهم في التعبير عن أفكارهم ليتأكدوا من أنهم لا يقومون بعملية إحلال خاطئة . ففي حالة للمدرسين نجد إن الواجبات والمطالب التي تفرضها عليهم ، والأجور التي ندفعها لهم نظير ذلك ، كلها تسكاد تبرير ضربهم لأطفالنا كل صباح بعد تناول العطاثر مباشرة ، وربما كان هذا نوعاً من الإحلال الذي يجب أن نحذره

والآن لننظر إلى الوسائل الطاعية التي ينبغي إليها الأنا ليقاوم القلق، تلك الوسائل التي تمثل في أغلب الحالات توافقاً أسوأ وأعراضاً ظاهرة في تسييرها عن حالات نفسية أكثر تعقيداً .

الاسقاط [١]

هذه هي الحيلة التي لا يجب أن نفخر بها إذا كنا نهم أننا نستعملها . الاسقاط ولعدة من الجيل التي بها نخلع رغباتنا الحقيقية وأخطاءنا على شخص آخر . ويستعمل الأنا هذه الوسيلة الوفاية ليتصل من الأفكار غير المقبولة التي يبعث بها إليه إلى . بذلك العمل دائماً يصبح الشخص الذي يمارس الاسقاط موضوع الاعتبار الخاص أو يفتقد الاعتبار ، موضع الرعاية أو عدم الرعاية . وفي كل الحالات يصبح مستقبلاً لكل أنواع الرعاية والاهتمام . يمارس هذا العمل الفنانون المصابون بالحظ المار المزمن .

٢ من مرة سمنا شخصاً ينحو باللائمة في كل متاعبه أو متاعبها على رفيقه أو

رئيسها . أو على زوجها أو زوجة ، أو على مزارعه أو أطفاله . أو القطة أو الكلب . أو
القطس أو أى شئ . أو أى شخص فى ذلك العالم للنعم الأرباء . ولا يلوم فى ذلك
قسه أو قسها .

وهناك إستمال أقوى قليلا لهذه الوسيلة وهى حالات الشك غير الملحوظ . فى
الزوجة أو الزوج ، فى الرئيس أو فى أى فرد آخر . فى مثل هذه الحالات يظن الفرد
أنه دائما مركز إهتمام خاص معين . وفى أغلب الحالات التى يحدث فيها هذا المرض
يعتبر الإهتمام من النوع الخبيث الحاقط المدانى الهدام . وفى الحالات الأقل ندرة يظهر
الإهتمام الخاص الذى تحمله الفرد فى شكل غرور واعتبار زائد للنفس ، أو اعتزاز
زائد بقوة خاصة ، أو قدرات أو إمكانيات . هنالك كرىص الأحداث أو « الللاطحات »
أو « الإرشادات » للعينة المحددة كبرها . يقدمه الشخص ليوكد به ما يذهب إليه .

وليس هناك أى أمثلة حقيقية عن الاسقاط « الصحيح » غير الرضى ، ولو أن
البعض منا يستعمله بصورة معتدلة لدرجة أن أصداءنا بسمعون نداءنا نلجأ إليه .

فلاعب البريدج الذى يعتقد حقا فى أن الخطأ دائما خطأ زميله . يقدم فى ذلك
مثلا شامسا تماما يمكننا أن نسامح فيه ونحمله ولكننا علينا لا نحبه .

ومن الأشكال الشائعة فى العالم ما يحدث عندما نقوم بالبحث عن كبش القداء
أو الضحية . فنحن كأفراد أو شعوب كثيرا ما نضع إختيارنا على أفراد أو جماعات معينة
أخرى من الناس أو الأجناس أو حتى الشعوب لنسقط عليها غناوقنا أو متاعنا ،
وكأنما نحن نشمر بأن فى داخلينا شيطان لا نعرف به أو قوة ، ولكننا مجده نخرجنا
عن طريق إتهامنا لغيرنا من الأفراد أو الجماعات بأنها مصابة بهذا الشيطان . والنحيز
نوع من الاسقاط الذى يبرزه وتلجأ الينا إليه كغيره من أنواع الاسقاط وكوسيلة

دفاعية ضد حالات القلق ، وهو طريقة سهلة من طرق التخلص من بعض أخطائنا أو مخاوفنا ومع ذلك لا يمكن أن نحملها .

وفي الجو السياسي للشجون بالتوتر في أيماننا هذه علينا أن نسرع إلى هذه النتيجة وقول أن ذلك ينطبق على يوغوسلافيا واليوغوسلاف والروس كما ينطبق على البريطانيين والأمريكيين ويمكن أن ينطبق ذلك على سكان تيرادي دي ليفجو أيضا يكون الإسقاط واضحا ظاهرا في حالات بعض الأشخاص الذين يبدو أنهم وصلوا إلى درجة كبيرة من سوء التكيف بحيث يجب أن يمزقوا في المستشفيات من أجل صالحيهم ثم أنفسهم . إنهم أولئك الأفراد الذين « يعرفون » أن أفرادا معينين وأحيانا هم في الغالب عمليا — يعتقدون أن العالم كله يدبر مؤامرة للاستيلاء عليهم . هنا يتلزم الخوف من رغباتهم اللاشعورية أن يخشوا عن يمكن أن ينحو عليه باللائمة من الآخرين دون أن يرضوا ذلك لأنفسهم . هؤلاء يقال عنهم إنهم يعانون من « البرانونيا » ويقصد بها أنهم يعتقدون اعتقادا راسخا في أفكار تتعلق بأنهم مضطهدون ومع ذلك فهي أفكار لا أساس لها .

« المحو »

المحو ثاني الحيل الدفاعية التي يستعملها الانا كتمهيد بديل للشعور بالقلق . ويسمى المحو لأنه يقصد به عمل يبدد أو يستبد المرض أنه يحو به عملا سابقا . وكما هي الحال في غيره من الحيل توجد أمثلة عديدة غير ضارة تنفي حياة الشخص •

(١) المحو Undoing تمهيد يستعمله علماء التحليل النفسي لدلالة على نوع من التمويه . تتنازع حالات التفسير التحصيلي وفيه يقوم الفرد بعمل ثان يقصد به عمل آخر قام به بحيث يبدو له كما يعتقد أن العمل الجديد يزيل أثر العمل القديم الذي يسبب له قلقا .

الهادي ، فتتملأها الكثير من أنواع الأنا وذلك لتخفظ علينا سعادتنا . هذه الحيلة تربط ارتباطاً كبيراً بالمخاوف الشائعة إنها عموماً لا شعورية لمحو أو إزالة خيرة أو أثر يكون مثولاً للانا وذلك بواسطة بعض الأفعال الرمزية .

ولزيادة الايضاح نذكر أن هناك بعض الأعمال الشعورية الشائعة التي تربط هذه الحيلة . فهناك أشخاص عديرون من عائلتهم أن « يدقوا الخشب » أو « يمسوا الخشب » فإذا كنا نصب أو تقصر بشيء ما أو تنفي شيئاً بدرجة ظاهرة نجهلنا نحن أنه يحتل أن نقاب من أجل ذلك ، فإن هذا الاحساس للزلم يمكن إزالته عند الكثيرين منا بتأدية هذه الطقوس وهي لمس الخشب .

ومن الأمور التي توضح كيف تحصل على شعور بأنا قد صححنا أو أعدنا إلى الطريق القويم أو نحونا أثر قلم معين أو موقف بالذات ، ما يعرف هنا من أننا نصلب أصابعنا عندما تمنى الحظ السعيد ، أو نتحاشي المرور أسفل سلم خشبي أو ندور حول أنفسنا ثلاث مرات إذا اعترضت طريقنا قطة سوداء أو قولنا « مش عيش وعلح » عندما يفرق بيننا وبين صديق عزيز شيء ما أو شخص ما وإلى غير ذلك من الوسائل الصغيرة . ولكن هذه وسائل شعورية من المحتل أنها تربط بمشاعر مختلفة معروفة تماماً في مرحلة الطفولة الأولى .

هناك أنواع معينة من الطقوس الرمزية التي تصبح أحياناً ضرورية تماماً لحياتنا معها حاولنا أن نتخلص منها . إنها تخرج ضمائرنا ، فبعضها يطمئنا الأمن والثقة ، وبعضها وسائل يقدمها الأنا ليرشد بها الأنا الأعلى المستبد ليعيننا على أن نؤمن بأنفسنا ونثق في العالم . وعلى أى حال يمكن أن يصل هذا النطاق إلى درجة مبالغ فيها تجعل الحياة مرعبة لدرجة لا تطاق : فمن مناشط الحياة البسيطة كفسل الدين ما يمكن أن يصبح عملاً قسرياً لا يبرره له أو يصير نوعاً من الطقوس أو المظاهر للتكررة بالنسبة للشخص الذي لا يستطيع أن يتحمل القلق ما لم يتم بها . في هذه الحالات يكون التعبير عن

هذه الحيلة أغراضا خطيرة لعدم التوافق والمرض لأنها تحول دون حياة الفرد بخيانة
اجتماعية « عادية » .

التحويل (١)

هذه الحيلة طريقة يستعملها الأنا ليدفع عن نفسه القلق وذلك بتوجيه التعبير عن
الرغبات المكبوتة إلى أعراض جسمانية . يؤثر الصراع العقلي في هذه الحالة في ارتياح
الجسم وأدائه لوظائفه تأثيرا مباشرا . وقد كانت هذه الحيلة التي أستمعت كثيرا
خلال الحرب والتي استعان بها قلم الحائرات والمركز الرئيسي للبحوث النفسية على التنبؤ
في الكشف عن مدى تظاهر المقاتلين بالمرض ، وذلك عندما كانت الرغبة اللاشعورية
في غلب الإنضمام للمقاتلين واضحة في العبارة الخالصة « آه إنني أشعر بالآلام شديدة
في ظهري » .

وقد « تتحول » النزعة التي تنبب الصراع الإضمالي أحيانا إلى فكرة خاطئة
عن البيئة مثل خوف من إيذاء بسبب القذارة أو بعض الأمراض . وعلى أية حال
فإن التحويل يحدث في أغلب الأحيان في داخل أجسامنا بالذات ، ويسير عنه عن
طريق أعراض جسمانية . ويمكن قبل أن تناقش التحويل بالتفصيل ، أن نلقي نظرة
أطول على هذه العلاقة بين النفس والعقل والأفعال والجزء المضوي من أنفسنا .

النفس ضد الجسد

وقد نعرف الإنسان منذ زمن طويل أن الحالة النفسية « الاضمالات النفسية »

لها علاقة بالحالة الجسدية » والجد عامة « فمثلث الاغريق القديم ، الذى يقول العقل السليم فى الجسم السليم ، يعترف ضمناً بأن كليهما يرتبط بالآخر ارتباطاً وثيقاً ، ومع ذلك فإن الكثير من الناس يجدون الآن صعوبة كبيرة فى الاعتراف بذلك حتى ولو بينهم وبين أنفسهم .

والحقيقة أن وجوههم تملوها حرة غضب أو زرقة البرودة التى يسببها المهياج عندما نخبرهم بأن أفكارهم وإفعالاتهم تؤثر فى أجسامهم ؛ وأن « القلب » أهما مسئولة عن الكثير من حالات الصداع والآلام التى يمانون منها . وإن من الصعب فى هذه الحالة أن نفهم كيف أنهم يستطيعون أن ينظروا إلى وجوههم فى المرآة أو يحصوا نبضات القلب ومع ذلك ينكرون الارتباط بين ما يشعرون به وبين الطريقة التى يسلك بها جسمهم . لقد أتاحت المتاعب والتوترات التى أقيمت على كاهل الأنا أثناء الحرب لكثير منا مزيداً من الوعى والتقدير العظيم للعلاقة الوثيقة بين أفعالنا ومشاعرنا وطريقة أفعالنا الجسدية فى القيام بوظيفتها .

كما وجد الكثيرون من الآباء والأمهات أنهم يجب عليهم فقط أن يجدوا الوسائل التى يمكن بها « التخلص من » التوتر الذى يسبب عن الإشتغال على الراحة والإستقرار والأمان اللازمة للأبناء والأزواج أو إبعاده عن أنفسهم . ولقد إكتشف للآلئين من أولئك الأبناء والأزواج المشتغلون بالقوات المسلحة أو فوق السفن التجارية أو فى غير ذلك من النشاط الحربية ، حيث كان الضغط عظيماً ، إكتشفوا أموراً عديدة عن إفعالاتهم ، وآثر هذه الافعال على أجسامهم وهى حقائق لم يسبق لهم أن عرفوا شيئاً عنها .

ومن أكثر الأمور شيوعاً مما تعلمه هؤلاء الرجال إنه عندما كانت الحياة عنيفة

بشكل غريب لفترة طويلة ، كانوا على وشك أن تظهر عليهم أعراض جسمية ، كان يحدث الاقترام عضو من أعضاء الجسم بوظيفته خير قيام كالقلب أو الرئتين أو عيونهم أو معدتهم ، أو غير ذلك من أجزاء الجسم الأخرى . لم يكن من الممكن أن يتحكموا في الأعراض أو يتحاشوها أكثر مما يستطيع ولد صغير يقبض خطابا بين زملانه ولا يستطيع أثناء ذلك أن يتحكم في اصطكاك ركبتيه وتصيب العرق في راحتيه .

في تلك الحالة الأخيرة كما هو الحال في أى إستجابة إضافية أخرى يفصح الإنسان عنها كالخوف أو الحب أو الكراهية أو التهييج أو الغضب ، توجد بعض الاستجابات « الأتوماتيكية » التى يظهرها الفرد بواسطة أجزاء عديدة من أعضاء الجسم . فالكبتن للزمدتان واليدان للتصيتان بالعرق تعتبر كلها جزءاً حقيقياً فلامن الإستجابة الإضافية السارية ، وهى فى ذلك لا تنقل عن الخوف الفنى يشعر به المتحدث .

ويبدو أن الأعراض الجسمية للتعبية عن الصراعات النفسية العميقة الجذور تكون على التقيض من التواشى الجسمية من الإستجابة الإضافية لموقف وقى معين . ففى الأخيرة لا يوجد فى العادة ألم جسمى ، ويمنب أن يكون عدم الإرتياح فى أقل درجاته . ولا يحتاج للرء فيها لإستشارة الطبيب . أما فى الأولى - وهى حالات الأعراض التحولية - فإنه يوجد دائماً تهريكاً آلام جسمية أو ضعف وعلم قدرة ، ولا يلبث الفرد آجلاً أو عاجلاً أن يضطر إلى البحث عن الإستماعة بالمطب النفسى أو البشرى ليربح نفسه منها .

فى حالات الحيل التحولية يحاول الأنا أن يوجه النزعت المحرمة التى تبدأ من الطبقات العميقة من اللاشعور إلى نوع من الأعراض الجسمية . هنا يقال إن النزعة قد

تحولت أو « تنكرت » في صورة إستجابة جسمية عضوية، وعلى هذا يمكن أن يطلق عليها تعريف عرض تحويلي Conversion symptom

وقد استعمل علماء الطب النفسى هذا التعبير في أول الأمر ليدل قطعاً على تلك الحالات التى فيها يصبح الإقتران الناجم عن صراع غير معروف قد تركز في عضو ما أو جزء ما من الجسم كان من قبل خاضعاً للسيطرة الإرادية للفرد . مثل هذه الأعراض كان يمكن ملاحظتها والإستدلال عليها وكان يطلق عليها أسماء مثل « الشلل المستبرى في الذراع » « فقدان الحساسية الجلدية Anesthesia » « أو فقدان الصوت » . وكانت كلها تعرف بأنها أعراض « هستيرية »^(١) عندما كان لا يمكن إيجاد أى أسس عضوية للأعراض : ولا زال بعض الأطباء حتى الآن يقيدون إستعمال « الإستجابة التحويلية » بهذه الشروط الضيقة .

ولكن الكثير من علماء الصحة النفسية الآن يرون أن كل الإضطرابات الوظيفية لأى عضو من أعضاء الجسم ، من تلك التى ترتبط بصراع نفسى لا شعورى تعتبر أعراضاً تحويلية . وهكذا يمكن الإستدلال عليها بزيادة ضربات القلب ، أو الإضطرابات العصبية للعدة ، أو التقلصات أو حالات الإمساك كما أنها يمكن أن تظهر في شكل شلل وظيفي أو فقدان للصوت .

إن الأعراض التحويلية لا تقل في صدقها عن أعراض الحمى . فليس هناك ما يثير تائزاً من يعانى منها أكثر من أن نطلب إليه « أن يتناساها » أو أن يخبره أن

(١) ولقد كان التشخيص الطبي في عدد من السنين يستعمل فيه كلمة « هستيريا تحويلية » ، وكلمة « هستيريا » كثير مشتق من الكلمة اليونانية « Hystera » ومعناها الرحم « utera » فقد كان المعتقد أصلاً أن هذا النوع من الاضطراب يصيب النساء فقط وكان يتسبب عن اتصال الرحم من أربطة وتجوالة في أنحاء الجسم ، مما يتسبب عنه حدوث منهضات الأعصاب والأعضاء المختلفة بالجسم

الأم لا يوجد إلا « في عتقه هو » . إن الألم نفسه حقيقى ، ومثله فى ذلك مثل الألم الذى نبيه الساق المكسورة . ثم أن متاعبنا الجسائية التى تبدأ فى عقولنا « نشأ من اللاشعور » ، لهذا لا يعرف من معانينا لاسببها ولا معناها الحقيقى . أمثال هذه « التحولات » للصراعات النفسية شائعة . بل — ومبروه تماماً — منذ وجود أطباء الجيش والبحرية — كما يجد الكثير من الأطباء كل يوم — أن الكثير من الآلام والأمراض التى تعانيناها المخلوقات البشرية ليس لها أسس عضوية — بمعنى أنه لا تاتى من الخارج جراثيم أو إصطدامه بسيارة قل مثلاً حولة عشرة أطنان تسبب هذه الإصابة الداخلية ؟ بل إن الصراعات التى كان يعانيناها المريض فى داخلية شخصيته هى التى سببت هذه المتاعب العضوية .

وفى العادة نجد أن تلك التغيرات الجسائية التى تعتبر أجزاء مكملة للاستجابة الإشعاعية العابرة تمر وتنتهى عندما ينتهى التأثير الأسمى للاستجابة الإنفعالية . ولا يشذ عن هذا إلا الحالات التى يكون فيها ذلك التأثير مستمراً لفترات طويلة . ومن أحسن الأمثلة على مثل هذه الحالة تلك الخبرة التى مرت بأحد الجنود فى المعركة حيث كان يهدده الموت من كل جانب . وفى كل دقيقة قلدة أيام بلا إقطاع .

لا يجب هنا إذا قلنا إن هذه الحالة من الخوف المتصل قد سببت له أموراً عديدة من الناحية النفسية والجسمية . فقد كانت إستجابته « الطبيعية » للخوف تستمر فى الغالب فترة طويلة بعد إنتهاء إطلاق النار ؛ ثم أصبحت حالة مرضية ؛ وبعد ذلك أصبحت المظاهر الفسيولوجية والجسمية اللازمة لإستجابة استجابات تحولية .

وتسبب بعض الأعراض التحولية التى تستمر لفترات طويلة تغيرات جسائية .

'لشلل الوظيفي قد ينتج عن اتلاف العضلات . « والعصب في المدة » الذى يحدث فيه إضطراب مستمر في عملية الإفراز وتقلصات العضلات قد ينتج عنه في بعض الأحيان حالات القرحة المعدية Ulcer . وهناك أنواع أخرى من التغيرات العضلية التي يمكن أن تحدث بل وفلا تحدث كنتيجة لحالة صراع إفعالى لاشعورى مزمن .

إلى هنا كنا نقش أساساً العلاقات بين النفس والجسد كما تظهر في حالات الحيل العقلية اللاشعورية المروفة باسم « التحول » ، وهى هامة جداً لأنها تكون نسبة عالية من الأمراض التي تراها في نصف المرضى الذين هم في خبراتنا العامة . والحقيقة أن محترفي الطب قد أصبحوا مدركين تماماً للعلاقة والإرتباط بين أفسنا وأجسامنا ، وبين إفعالنا وحالاتنا الجسدية . فقد إستعملوا أخيراً تعبيراً جديداً في الطب هو « العلاج النفس . الجسى » ، وهم يشيرون بذلك إلى وجهة نظر خاصة تعتبر كل أنواع المرض - حتى الصحة - كظواهر لها نواحي نفسية كما أن لها نواحي جسمية في كل من أسبابها وأعراضها .

ليس مما يهمننا نحن هنا أن نحاول أن نحدد الفروق بين التغيرات الجسمية لاستجابة اتعالية عابرة، وبين الأعراض التحولية الحقيقية ، بل من أهم ما يهمننا الآن أن تؤكد العلاقة الوثيقة التي لا تنقسم بين النفس والجسد . إن المظاهر والأعراض التي نقابلها في أصدقائنا ورفقاتنا وأعدائنا (وفي أفسنا) تكن في الأغلب في أربعة أجزاء مختلفة من الجسد أو الجسم . « فشعورنا بشعور معين بالطريقة التي نشعر بها يستلزمه موقف ما » يمكن أن يسبب إضطراباً في الجهاز العورى الدموى (القلب والأوعية الدموية) أو في الجهاز الهضمى (القناة الهضمية من القم إلى لاس) أو في العضلات والفاصل أو في الجهاز التناسلى البولى الذى يقوم بكل من المحافظة على الجنس وإخراج البول .

لنبدا الآن باقالب الذى يستبر فى عادتنا الترامية وسلوك اللودة أكثر أجزاء
جسمنا حيوية . إن أهمية هذا الموضوع فيه ثبت طوال حياتنا لدرجة أن أى فرد منا
قد يصنى فضلا للقلب عندما يقول إن كليتيه قد قطعت إربا ولكنه لا يجب أن
يراه يقول له إن قلبه يلغظ فى نبضه بين القينة والقينة . فإذا كانت قلوبنا تبدأ فى
القفط أو الاسرعج أو البطء دون أى دليل واضح ، فإن من المحتمل أن نكون
واعين بذلك ، وأن نتساءل عما يعنيه ذلك وعن السبب فى حدوثه . وهناك البعض
منا يكونون على إستعداد دائما أن يهرعوا إلى أقرب طبيب . ولقد أصبح أغلب
الجنود المحاربين مدركين وشاعرين بأن قلوبهم تعمل بطريقة تختلف عما تعودوا . كما
أن الكتب الطبية قد اعتادت أن تذكر فى قائمتها حالة «قلب الجندي» التى تعرف
عن كثير من الجنود الذين لا يوجد لديهم أى تدرجات عضوية فى القلب . إن القلب
فى هذه الحالة يدق بسرعة كبيرة مع أى مجهود جسمانى بسيط . أما الأطباء اللذين
فإنهم يشخصون ذلك على أنه « حزمة أعراض الجهد » . حين يعيب الرجال
المؤمنين والمتأقين بصرف النظر عن هذا الشخص الذى يصاب به أو ما يمكن
أن نطلق عليه من أسماء .

إذا كنا نعتقد حقا إن ما نشعر به أو ما نذكر فيه ليس له أية علاقة بأجسامنا ،
فإن قلوبنا لن يتغير نبضها عندما نشهد عيداً من أعياد الحصاد ، فيكون أسرع أو
أبطأ عما يحدث لها عندما نكون فى موقف حرج خطير كبير . فى الواقع إن ذلك يحدث
لقلوبنا رغم هذا ، بل أن عدد الرجال والنساء ممن يتمتعون بصحة جسدية فى حياتنا
اللدية ينسحبون من مجريات الحياة كل عام بسبب إستجابة قلوبهم لإتجاهاتهم
وطرائق معيشتهم .

ولست قلوبنا وحدها هى التى تتأثر بإتجاهاتنا ، بل إن كل مجموعة الأوعية

العموية تدخل في هذا المفهوم بما فيها الأوعية والأربطة الصغيرة الموجودة على سطح القلب . ولا يجب أن نغيب هنا الآن من أنه في بعض الأحيان ترتبط نوبات التضيق الشيق ، أو حالات الحزن الشديد جداً أو ماشا كل ذلك من الأنواع الأخرى من الإفضال ترتبط من أجل هذا السبب بحالات أمراض القلب . كذلك لا يجب أن يدهشنا أن نجد أن بعض الناس الذين يعيشون في حالة توتر شديد علماً بعد عام تظهر عليهم أعراض ضغط الدم المرتفع بدرجات متفاوتة . إننا لا يمكن أن نكون متوترين أو نستجيب بنصف أو شدة يوماً بعد يوم لأمر لا نحب أو نريده دون أن يكون لذلك تأثير فينا . فالتوتر والضيق وكرهية تكديس العمل والاجهاد فيه يمكن أن يؤدي إلى إفتجار الأوعية الدموية تماماً كما تفعل طلقات الرصاص أو لارتفاع الضغط الجوي بدرجة كبيرة إذا تكررت ذلك مرات كافية وخبرناه مرات عديدة .

وتتأثر المجارى الهضمية ، (التي نطلق عليها عادة الجهاز الهضمي) ، تأثراً شديداً باضغالاتنا وذلك بطرائق مختلفة عديدة . وقد يرجع ذلك لأنها تدخل جزئياً في نطاق تمكنا الارادى (فنحن نستطيع أن نأكل أو لا نأكل كما يحلو لنا ، وأن نذهب إلى «التواليت» أو لا نذهب كما نحب) . وأياً كان السبب فإن هذا الجزء من أجسامنا يبدو أنه يتأثر باضغالاتنا أكثر من أى جزء آخر .

والجهاز الهضمي الداخلي يأتي بعد الجلد في أنه أكثر إحسكاً بالعالم الخارجي من أى جزء آخر من أجسامنا . فقلبه أن يتوافق ويتلاءم مع مطالب مباشرة تلقى عليه وهو يمرض للامانة والعقاب أكثر من أى مجموعة أخرى من أعضاءنا ، كما أنه يفوقها في القصر للتصدد التي تتاح له . فرص أكثر للإشباع والاستمتاع — فنحن نجوع أو نشبه ، نتحكم في الطعام أو نملجه حتى يبدو أنه مدهش في قيامه بصله على خير وجه .

فلو أننا كنا ندع اتصالنا تنقلا أو تضايقا فلا يلبث ذلك أن يطلق حتى يشمل ذلك للتفرج البريء الذى يشبه الافعال علما دائما فى كل مرة وهو هنا الجهاز المضمى ، وذلك يظهر فى حالات فقدان الشهية ، وسوء الهضم والإسهال الخ ويحتمل كثيراً أن « تضطرب » معدة الطفل بشكل سيء عندما يموت كلبه تماما كما يحدث لو الله عندما يصبح الضغط عليه فى مكتبه عذفاً .

وبالإضافة إلى أنه تنعكس عليه صراعاتنا الانفعالية . فإن هذا الجهاز يوضح بشكل جلى تماما . الكثير من الارتباطات النفسية الجسميه الأخرى فى الظاهر الصحية كما يحدث تماماً فى حالات التوارث الانفعالية الصغيره العارده . هذا ولقد كانت خبرتنا الطفلية فى هذا الجهاز مشوهة إلى حد كبير عن أسلوبنا فى التعبير عن كل الاتجاهات التى تتعلق بالأخذ أو الاستلام أو التمسك بشيء ما أو الاحتفاظ بشيء معين أو الإفلاق عنه وأخيراً بالانخراط أو الإعطاء .

ونحن غالباً نربط بين الحب والطعام . فمثلا نجد عبارات « هات شئ لشخصية محبوبة » او حين نجد جندين يقتسمان نصيبهما فى الطعام مظاهر تعتبر دليلا على الربط بين الحب والطعام ، والعلاقة القوية بين الأكل والعلاقات الاجتماعية . وهناك دليل طيب على إمكان الربط بين الجشع فى الأكل فى بعض الحالات وبين الاحساس اللاتعمورى بعدم الأمان او الحاجة إلى الحب . إننا نستعمل هذا الجهاز أيضاً بطريقة رمزية للدلال به على الرفض . فقد يتقيأ الطفل إذا كان لا يرغب فى عمل شئ ما . والاسمال باعتباره نوع من الطرد والاعتراض — قد يرتبط بالخوف . والامساك قد يكون فى الغالب له علاقة بالتوتر للزمن .

شبر الشخصية عن نفسها فى الجانب بطريقة واضحة تماما بواسطة هذا الجهاز ،

وذلك عن طريق عادات الأكل ، واختيار الأطعمة وكيفية ، كما أنها تعبر عن نفسها في عادات الاخراج . كلنا يعرف اولئك الناس الذين يعيشون علما بعد عام وهم يتمكنون بدع ملة في كل ما يتعلق بعملية الأكل ، وهذا يكون غالبا انكاسا لشعور اساسي بعدم الثقة او عدم الأمان . فالمرورن لهم شخصيات تعاني انحرافا معيناً يحمل الطعام النادر الجيد النادر نوعا من التعويض للرضى . وربما تكون طرق تناول الطعام او عادات المائدة التي تكشف عن سمات الشخصية بشكل قد يدعو إلى الازعاج . وتصبح عادات « الاخراج » (بالنسبة لبعض الناس) ذات اهمية مبالغ فيها لدرجة تصبح فيها عملية التخلص من الفضلات ام احداث اليوم بل اكثرها قيمة في حياتهم الخاصة . ثم إن الخوف من الأمساك يصبح مصدر الرعب المستمر كما تصبح عملية تناول اللينات البلية ضمن الاعمال الروتينية اليومية . كذلك يمكن أن نوضح لأدلة الظاهرة على العلاقة بين الجسد والنفس والعبارة الشائعة في اللغة الدارجة ، حينما تستعمل تعبيرات مثل « إفرز سنانك في الشغلة وهي تنتهي » أو « قضم أكثر مما نبلع »^(١) . او « راجل شيمان » وإنما تربط بطريقة لاشعورية بين حركات هذا الجهاز وبين إتجاهاتها الانفعالية نحو مظاهر الحب ، وأشكال معينة من السلوك والعلاقات الاجتماعية .

لقد حدث الكثير من حالات الإضطراب في وظيفة الكثير من أعضاء الجسم مرارا في حياة الجنود والبحارة كما يحدث تماماً في حياتنا المدنية اليومية . ومن أمثلتها الشكوى من آلام أسفل الظهر ، أو تقلص وآلام العضلات ، أو الفاصل للتهبية وهي الشكوى التي يمكن أن نسمع في أى منزل أو مسكن كما يحدث تماماً في أى قلعة أو معسكر .

(١) الأمثلة الشائعة في اللغة الدارجة « يأكلها وهي طابرة » « يأكل ويشكر زى القطط » « يأكل مال النبي » « الكلب ما يعض ودق أخوه » المترجم

إن النة عند الرجال والبرود الجنسي عند النساء ، تلكما العاملين الذين يعتبرانه مسئولين عن انهيار أسس الحب والحياة الزوجية الرعدة ، يرتبطان ارتباطا وثيقا بالاستجابات الإضافية التي تتعلق بالحب والكراهية ، وبمخاوفنا ومسئولياتنا بدرجة لا يمكن أن ينكرها عن إقتناع حقيقى أو بإصرار صادق أى شخص عاقل .
وذلك على الرغم من إندام البرهان التجريبي لذلك . قد يكون إعتقادنا بأن «القل ام وافضل من اللادة» أو ان « اللادة حقوق القل» امرا هاما لنا كأفراد فى ان نبلغ من الحياة أقصى نصيب ممكن ولكن اعترافنا بأن اعدتنا واجسادنا تبرز كل منهما بالأخرى امتزاجا لا اقصام بده خلال حياتنا هذه يعتبر أمرا هاما فى فهمنا لماذا تكون مشاعرنا استجابات نفسية نمر عنها بطريقة جسمية أو اخرى .

ملخص للحيل :

اما وقد استعرضنا هذه الحيل والآلية التي تمتاز بها حياتنا النفسية ، فيحسن بنا هنا ان نربطها بعضها ببعض قليلا مع قطعة أو قطعتين قدمهما هنا عن اعدتنا .

من أهم الوظائف التي تقوم بها بعض هذه الحيل - كما حاولنا ان نشرح من قبل - مهمة المحافظة على سلامتنا . اما وجود البعض الآخر منها بشكل خطير فإنه يدل على اننا مرضى . واغلب هذه الحيل يمكن ان يقوم بأى من الوظائفتين ، ولكن الحيل جميعها آلية او توماتيكية وهذا يعنى انها تقوم بوظيفتها دون قصد شعورى او مجهود او معرفة شعورية من جهتنا .

يعانى الجميع بين الحين والآخر من بعض القلق أو المخاوف . والكثيرون منا يكونون عرضة لأعراض جسمية عندما نصبح مرتبكين إفضاليا ويسكاد يكونه

لكل واحد منا بعض اللبائس أو الزمات أو طرق التصرف أو الأفكار التي تصفه بأنه « غير عادي » .

ومن المحتمل ألا يوجد فرد لا يأتى صعوبات ما أو انحرافات معينة عن المستوى « العادى » فى حياته الجنسية .

لقد ركزت الحرب الكثير من الانتباه على الشخصية ، وخاصة على الصعوبات التى تعرض لها الشخصية ، لدرجة أنه قد أمكن الوصول إلى درس واحد عظيم ، يبدو أن الكثير من الناس قد تلموه لأول مرة فى حياتهم ، كما أن الكثيرين من البقية الباقية منا قد تأثروا كثيرا بهذا الدرس وترك فى أذهانهم فكرة معينة .

أما هذا الدرس فقد كان مضمونه أنه عندما نتزعج من عالم صغير كنا فيه نتمم بالأمان النسبى ، ونلقى فى خضم عالم أكبر وأشد عتقا ، فإن الأنا يجب عليها فى هذه الحالة أن تقوم بالكثير من عمليات إستعادة التوافق لتحفظ علينا سلامتنا بالدرجة التى تكفل لنا عيشاً طيباً هائلاً .

لقد كانت هذه الأنواع الجديدة من الرمال والحياة الجديدة فى الجيش والأسطول أو الحياة دون زوج أو أب أو ابن بكل ما يستلزمه ذلك من مطالب وضغوط أكثر من أن تتوفر معه أنواع الأنا التى تصل إلى درجة من القوة بحيث نستطيع أن نتحلى به ، ثم إن أعنف أنواع الأنا وأصعبها - وأقواها فى العالم لا يمكنها أن تتحمل ذلك إلا فى حدود معينة وبدرجة محدودة .

وقد كان التوافق مع مطالب الخدمة العسكرية أبعد ما يكون عن أن يعتبر أمراً سهلاً ، ثم أن إدارات الإقراض للخدمة العسكرية قد رفضت قبول ١٨٥٠٠٠٠

من الرجال في هذه الدولة (أمريكا) لأنهم اعتبروا مرضى فسيين يؤساء لدرجة صغيرة، وكان هذا العدد يسكون ٣٨٪ من جميع المواطنين الذين - كانوا في سن التجنيد والذين لم يقولوا العديد من الأسباب .

وقد استطاع مئات الآلاف من هؤلاء الرجال أن يعيشوا من قبل عيشة راضية ناجحة في البيئة التي قبلوها وتوافقوا معها باعتبارها يعيشهم ، ولكنه قد ثبت من الخبرة أن كثيرين من هؤلاء لم يستطيعوا أن يتكيفوا بدرجة كافية للحياة العسكرية ليصبحوا جنوداً ناجحين .

وأيضاً أغنى من الخدمة العسكرية أكثر من نصف مليون من الرجال يكونون ٤٩٪ من مجموع الذين انضموا من الجيش بسبب اضطراب نفسي . وكان سبب إضاعتهم عدم قدرتهم على الوصول إلى درجة التوافق المطلوب منهم .

وفشل بعض هؤلاء بعد بضعة أسابيع فقط في مصكرات التدريب ، وبعضهم الآخر كان يحارب كالأسود في الموقعة تلو الموقعة حتى يصبح للتوتر المستمر أكبر من أن تتحمله حتى شخصياتهم التي أثبتت من قبل مدى قوتها وقدرتها على التوافق الجيد .

لم يكن من أولئك الرجال أى فرد يمكن أن يقول عنه أنه أكثر منى أو منك أيها القارىء « جنونا » أو أكثر « هوسا » . كذلك « يتشر » الرجال في الحرب ويقتلون قيمتهم كجنود بنفس الطرق ولنفس أنواع الأسباب التي من أجلها يصبح الرجال عاجزين عن القيام بدورهم أو ضم التير باعتبارهم أفراداً مساهمين في المجتمع .

إن نصف المدافع الألمانية ٨٨ والطائرات المائية اليابانية تعتبر ضفوطا - تخلف
عن تلك الضفوط التي تسبب عن البش مع زوجة وثلاثة أولاد في حجرة على سطح
مزل مؤجر أو تسببها الاستطيم أن نجد عملا ، ولكن تأثير ذلك على الشخصية
ونتيجه واحدة إلى حد كبير .

تبدل الأنا غاية ما يمكنها ، ولكنها ربما لانتلب في هذه المدنية المقدة أن
تهزم أجلا أو عاجلا ، وذلك أمام اللتاعب التي تؤدي إلى الإيذاء والمهوم . هذه
الأضرار وتلك المهوم ليست إلا أعراضا ، وهي أعراض للرض - مثلها في ذلك
مثل الجنى أو الأورام تماما . أما حقيقة أنها لا تعرف على هذه الشاكلة فلا يتغير قيد
أمة من الحقيقة الثانية وهي أنها أمة على الرض .

يمكن أن تصبح أعراض الصراع الانفصالي حادة لدرجة أنها تعوق الشخصية
وتجملها غير قادرة على أن تعيش عيشة عادية . في مثل هذه الحالة التي يقال عنها أن
الشخصية مريضة من الناحية الإضمالية ، يقع الرض القلى في واحد من المجموعتين
الكبيرتين المعروفتين باسم الأمراض القهانية العقلية « Psychoses » أو الأمراض
النفسية « Neuroses » .

عندما يصاب فرد ما بالتهان يصبح غير معقول بدرجات متفاوتة . والواقع أن
للفذيان القلى يصحب الجنى ليس إلا نوعا من التهان . والمرض القلى في الاستعمال
الشائع يستعمل « خطأ » للدلالة - على « الجنون » إذ أن كلمة مجنون إذا أستمعت
إستعمالا صحيحا تعتبر مفهوما قانونيا وليست مفهوما طبييا . وفي حالات المرض القلى
« التهان » يكون لدى الفرد أفكار خاطئة ثابتة لا تار للنطق « الهذيان
« Delusions » وفي بعض الحالات قد يسمى المريض بإصرار واستمرار فهم تلك الأمور

التي يراها أو يسميها « هالوسيون » "Illusions" وفي حالات نادرة جداً قد يحدث أن يصل الأمر إلى أن يسمع أو يرى أو يحس أو يذوق أشياء لا وجود لها « هالوسايد » "Hallucinations".

لقد استنفذت الأمراض العقلية القسط الأوفى من جهود عالم الطب النفسى فى العصر الحاضر حتى اليوم. فهناك الآن ما يقرب من ٦٠٠ ألف شخص فى مستشفياتنا الحكومية، ويحتمل أن يكون هناك آلاف عديدة أكثر من هذا فى غيرها من المستشفيات أو فى المنازل أو « للمصحات » من أولئك الذين يعانون الكثير من الذهان. إهم يعانون نوعاً آخر من المرض العقلى يختلف عن العصاب ولكنه لا يختلف عنه فى طبيعة العمليات النفسية من الناحية الوصفية الكيفية بقدر ما يختلف عنه اختلافاً ملحوظاً من الناحية الكمّية. فالله الذى يمانى من العصاب يمكنه بل هو فلا يظل على وعى بالأمور والدالم الذى يحيط به، بينما يكون على الفرد المصاب بالذهان أن ينكر أو يستبد أو يسيء فهم واحد أو أكثر من مقومات البيئة التى يعيش فيها بدرجات متفاوتة.

إن المتقد أن الذهان يصيب الأفراد الذين كان نمو شخصيتهم قد ظهر فيه انحراف أكبر عن النمو التالى، حيث كانت الأنا عاجزة بشكل حاد تماماً عن القيام بعملها من حيث التحكم فى مطالب إلى باقصة الحقيقة الواقعة الخارجية (الواقع). وفى بعض الاحيان تكون الأنا قد أضفت بسبب تلف عضوى لجزء ما من أجزاء الجسم - وخاصة المخ - بسبب للرض أو الإصابة بمرض أغير ذلك من الأسباب. بعد ذلك لا يوجد أدنى شك فى أن للتأعب والاضطراب الخارجية من حيث نوعها أو مدة استمرارها لها أيضاً دخل كبير فى إحداث نوع من الإغلال الجزئى فى الشخصية مما يؤدى إلى الذهان.

وبدأ العلاج واحد تماماً في كل من الذهان والصاب من حيث أن المريض يجب أن يقدم له المون لكي يواجه مشكلته ولكي يجد لها حلاً لأن يحاول أن يهرب منها.

والرغم من أن الأمراض العقلية تعتبر أمراضاً أكثر حدة من الأمراض النفسية، إلا أن الأمل في الإبلال والبرء منها كبير، خاصة عندما يكون العلاج مبكراً. وقد ظهر ذلك في الجيش عندما استطعنا في خلال عام ١٩٤٥ أن نعيد سبعة من كل عشرة من الجنود ظهرت عليهم الإستجابات الذهانية إلى ديارم. وكان لا بد أن نرسل ثلاثة فقط من كل عشرة إلى المستشفيات الحكومية أو الأهلية ليجدوا المزيد من العناية والعلاج. وبالرغم مما تعاناه مستشفياتنا الحكومية من نقص في الموظفين في فريق العلاج ومن عدم كفاية الإمكانيات وملاءمتها، إلا أنها تبيد أربعين في المائة ممن يقولون بها من الجدد كل عام إلى بيوتهم وقد أصبحوا متواقين بدرجة تكفي لقيامهم بمناشطهم السابقة.

وتعتبر الأمراض النفسية أكثر انتشاراً من الأمراض العقلية، فنحن نمانى جميعاً في بعض الأحيان أعراضاً عصبية. مثلاً عندما تكون زعات إلى عذنا غير متعاضلة أو متوازنة، وعندما تستطیع حالات الكبت لدينا أن تجرد وسائل التعبير عن نفسها فإنها تظهر في أشكال غير سليمة من الإحلال أو التويض أو الإبدال أو غير ذلك من الأشكال الأخرى العديدة. هذه كلها أعراض عصبية، وبعضنا يعيش بها يوماً بعد يوم، ومع ذلك نواصل مظاهر نشاطنا الرئيسى. والحقيقة أن الشخصيات العصبية قد قدمت خدمات لا يمكن حصرها ثقافتنا ولولمونا النفسية. وقد تجلبنا أعراضنا هذه غير مرتاحين وقد تعيدنا لكنها في المادة لا توقف نشاطنا.

إلا أنها مع ذلك قد تصبح في بعض الأحيان عنيفة تماماً. وقد تتمدد أحياناً حتى

تتطلب علينا وتوقفاً فلا . إتأ عند هذه الدرجة فقط نعطى تشخيصاً بأننا نأفى .
عصاباً *neuroses* أو عصاباً نفسياً *Psychoneroses* إذا استشرنا أى طبيب له إلمام
بالطب النفسى . (إن الممارتين تستملان بالتبادل وتعيان نفس الشيء) هذا معناه
أننا « عصبون *Nervous* » أو مضطربون إضالياً . ومختلف حدة المرض بدرجة
كبيرة ولكن فرصة الراحة والشفاء فرصة عظيمة إذا أمكن تقديم المون للفرد مبكراً .
ولقد استطاع ما يقرب من ستين فى المائة من جنودنا الذين إنهاروا فى المعركة أن
يعودوا ثانية إلى المعركة . وهناك ثلاثون فى المائة آخرون إستطاعوا أن يعودوا
لقيام ببعض الواجبات المتصلة الصور يبدأ عن الميدان . وهناك بالطبع أشخاص
يظلون مرضى لسنوات، وهناك مرضى يعيشون طوال حياتهم مرضى . وتتطلب بعض
الحالات معاونة طويلة الأمد مع استعمال العلاج فالتحليل النفسى . ولكن الغالبية
الغلى يمكنها أن تستعيد تواقتها كلية إذا عولجت فى وقت مبكر .

إن لدى أشخاص كثيرين فكرة هى أن الأفراد لا يتغلبون أو يتخلصون من العصبية
أو الأمراض العقلية . إن الله وحده هو الذى يعلم كم من مرة تمرض فيها نحن جميعاً
للاضطراب الانفعالى بحيث يمكننا أن نعرف أننا فى أغلب الحالات نخرج منها فى .
أنهم حمة وعافية . والأمل الوحيد الذم، كان يساورنا من كتابة هذا الكتاب هو أننا قد
يمكننا أن نحارب وقاوم على الأقل بعض المخاوف والتخوف الذى يكتنف حالات
الأمراض النفسية ، وخاصة ذلك الاعتقاد الخاطىء السخيف بأن الناس لا يشفون .
بعد مرض عقلى أو أنهم يصبحون بطريقة ما مصدر تمب مستمر يحتمل أن يكون ضاراً
لأنفسهم وللمجتمع .

الفصل الثامن

إذا قدر لك أن تذهب لاستشارة الطبيب النفسى

يضاير أغلبنا إن عاجلاً أو آجلاً — إلى القهاب لاستشارة الطبيب أوبرون لازماً عليهم أن يحضروا لزيارتنا . يحدث هذا مرات متكررة فى حالات الأمراض العضوية العادية لدرجة أننا فى العادة نعرف ما يمكن أن نتوقعه . فنحن نعرف أن الاحتمال القالب أن الطبيب سوف ينظر إلى حلقها أو يحس صدورنا بإيهامه أو ينصت إلى دقات القلب ، أو ربما احتاج لأن يمز أصابعنا بإبره ليحصل على قطعة أو قطعتين من الدم . إننا نستطيع أن نكون فكرة مقفولة تماماً عما يمكن أن يكون عليه العلاج القى سيقدم إلينا ، وربما يكون بعض الأوعية أو تتيير فى نظام التغذية أو تلييات خاصة محددة عن كيه النشاط الجسانى الذى يمكن أن تقوم به . وربما نصح بسلية جراحية . وهذه كلها أمور تتوقف على ما يكون عليه المرض للمين الذى نمانيه .

إلا أن التوموض يكتنف تماماً كل ما يمكن أن يحدث لنا إذا فكر كل واحد منا أو أغلبنا فى أن يرضوا أنفسهم على معالج نفسى ، والقليلون منا يعرفون ما يمكن أن ينتظرهم من حيث إجراءات العلاج المتعددة للتنوع التى يلجأ إليها . إن استشارته مع ذلك لا تختلف فى جوهرها عن الذهاب لاستشارة أى طبيب آخر . اللهم إلا أن يكون للعالم النفسى شأنه فى ذلك شأن أى متخصص آخر فى فنه ، يكون له طرائقه الخاصة فى الكشف والعلاج .

وتحدد طبيعة المشكلة ومدى مقدار دقة الاختبار الذى يمر به المالج النفسى .
ففى حالة المشكلة المعقدة ينطب أن يعطى المالج النفسى اختبارات دقيقة واسعة
وعميقة .

ومن الأمور ذات الأهمية القصوى موضوع تاريخ حياة المريض الذى يمكن
الحصول عليه باقواء عدد من الأسئلة عليك أنت أو على أقربائك . وقد يبدو أن
الأسئلة لها علاقة تافهة ، أو لا علاقة لها بالمرءة بالمشكلة المباشرة التى يتناولها المالج .
وإذا كان من حسن حظ المالج أن استطاع الإستماع باخصائية اجتماعية نفسية مدة لأمر
العلاج النفسى ، فأنال انه سوف يسد إليها بؤال المريض بالتفصيل فيما يتعلق
ببيادىن معينة من خبراته فى الحياة . وسوف يعطى الإخصائى النفسى الاكلينكى
مجموعة من اختبارات الشخصية تظهر نتائجها عدداً مدهشاً من الحقائق . هنا نجد
المالج النفسى يستفيد من هذه النتائج ، ولكنه قد لا يحاول أن يشرح لك نتائج
اختبارات معينة .

ولاشك أنه سوف تجرى عليك بعض الاختبارات القسيولوجية والبدنية
تتضمن دراسة قلبك ، والرئين والمعدة والأمعاء ، وهو ما يحدث تماماً عندما تذهب
لاستشارة طبيبك للمعاد . وبالإضافة إلى ذلك فلا شك أنه سوف تجرى لك بعض
الاختبارات العصبية ، أو كشف خاص على جهازك العصبى . ويدخل ضمن هذا أبصارك
وسمك وحاسة الشم والوظائف الأخرى لكل أعصاب رأسك ووجهك (وهذه
نسى أعصاب الجمجمة Cranial nerves) ، والحركة (حركات العضلات)
والأجهزة الحسية ، والانكساعات التى ناقشناها فى الفصل الأول ، والتوافق ،
والتوازن الخ . الخ . وغير ذلك من النقطة الحساسة .

وعمىل أن يمد المالج النفسى المدة لبعض الاختبارات العملية الأساسية ،

مثل تحليل البول ، أو عينات من الدم ، وهي اختبارات يتوقف عددها ونوعها على طبيعة الفكرة الأولى التي انطبعت في ذهنه عن طبيعة مشكلتك أو الاكتشافات التي توصل إليها فيما بعد .

وفي حالات نادرة قد يطلب للمعالج النفسى بعض الاختبارات الخاصة جداً . هذه تجرى في الحالات النادرة عندما يكون هناك احتمال أن المشكلة ترجع إلى تغيرات عضوية (جسمية) في الجسم مثل (المرض أو التسمم أو غيرها من الأمراض العضوية) وخاصة تلك التي تكون لها صلة مباشرة بالجهاز العصبى ، أو تؤثر فيه تأثيراً مباشراً . ومن أمثلة هذه الاختبارات عمل رسم يباين فوتوغرافى للاختلافات الدقيقة بين ما يعرف باسم « الذبذبات الحية » وذلك بواسطة آلة معقدة ذات أسلاك عديدة توضع في أجزاء متعددة من الرأس لكي تسجل الاختلافات في الحركة الكهربائية داخل المخ . ويظهر الرسم الذى يسمى « رسم ذبذبات للفخ Electrocephalogram » بعض الأنواع الشاذة من نشاط المخ . وفي حالات نادرة يعمل رسم هوائى للفخ (Air Encephalograph) . هذا الرسم هو صورة للمخ بأشعة اكس × (ويمكن عمل صورة الأشعة هذه للحبل الشوكى ،) وهي التي تصل بعد أن يكون الهواء قد حقن في الفراغ المحيط بالمخ . حيث أنه في حالة صورته أشعة اكس العادية للرأس لا يظهر المخ أبداً . ومع ذلك فإن المخ والحبل الشوكى يكونان في العادة محاطان بسائل . وعندما ينزع هذا السائل ويمحقن بدلاً منه كمية مساوية من الهواء ، فإن الاختلاف بين الظلال في أشعة اكس ، وذلك الاختلاف الذى يسببه الهواء ، يعين حدود سطح المخ والتجويفات المتعقدة للفخ (أو الحبل الشوكى) . والأهم من هذا الإجراء الخاص بعمل صورة للفخ أو صورة أشعة له ، ان يحتاج المعالج النفسى لدراسة سائل النخاع الشوكى كإيوا . والحصول على هذا السائل إجراء بسيط نسبياً ويمكن تنفيذه بإدخال إبرة مفرغة في القناة الشوكية بين فقرتين .

هناك نقطة خاصة تتعلق بالكشف عند المعالج النفسى : إنه أكثر أنواع الاختبار والدراسة فى أى ميدان من ميادين التخصص فى الطب دقة وتفصيلا ، وهو يفوقها كثيرا فيما يحتاج إليه ويتنفذه من وقت . فطبيب الذى يتخصص فى الأمراض الجلدية يستطيع فى حالات كثيرة أن ينظر إلى الرضى نظرة عابرة ، وأن يتأكد من طرية طريق إجابة الرضى عن سؤالين أو ثلاثة أو أربعة أسئلة ، يتأكد من طرية الاضطراب وما يستلزمه ذلك من علاج . ويتفحص الطريقة نجد أن الطبيب الاختصاصى فى الأنف والحجرة يمكن غالباً أن يختبر النطقة التى يشكو منها الرضى ويحدد مصدر الصب فى لحظات قليلة ، وأن يعرف ما يمكن عمله من أجلها . ولكن المعالج النفسى إذا كان عليه أن يقدم لك عوناً صادقاً يكون له أثره ، فيجب أن يعرف الكثير عن كل من حياتك الماضية والحاضرة ؛ وعن مشاعرك وطرائقك فى التفكير بالإضافة إلى كل الحقائق المتعلقة بحياتك الجسمية والكيميائية .

هكذا ، وبعد قراءة هذا الكتاب ، يجب على كل فرد أن يكون قادراً على أن يفهم بطريقة أفضل السبب الذى من أجله يستفد الكشف على الحياة النفسية والعقلية لشخص ما وقتاً طويلاً . إن المعالج النفسى يجب أن يعرف أكبر عدد ممكن من الحقائق عن التطور الأول للشخصية وخاصة تلك الخبرات التى مرت به فى التطور النفسى الجسمى الذى تحدثنا عنه من قبل . ويجب أن يكون لديه معلومات عن طرائقك فى الدفاع عن نفسك . قتالك واستجاباتك للمقاتلة . إنه سوف يبحث بشئ من التفصيل ما تهواه وما تمقته ، وما تحبه ، وما تكرهه . . وأثناء كشفه هذا سوف يسجل ويلاحظ استماتك القديم والحديث للحيل اللاشعورية والطرق التى اكتسبتها أو نمتها لتربط نفسك بالذين يحيطون بك ، والطبيعة التى تكون عليها هذه العلاقات . وسوف تبينه كل هذه الاستكشافات على أن يفهم « شكواك » الحاضرة والصعوبات التى تواجهها .

وبمجرد أن يتم الكشف فالحتمل أن يغيرك المعالج النفسى ، كما يفضل تماماً أى طبيب بشرى، يغيرك بكل الاخطاء، ويقدم لك توصياته ومقترحاته بما يجب أن تفعله إزاء مشكلتك أو ما يمكن أن يكون هو قائراً على أن يفعله إزاءها . وفى بعض الحالات يحضر بعض الناس للمعالج مرضى يكونون من الرضى بحيث لا يهتمون كثيراً بالمحضور من تقاء أنفسهم أو بمساعدته على أن يصل إلى تشخيص المرض . فى مثل هذه الحالات يكون لازماً عليه أن يقدم توصياته الآباء أو غيرهم من الأقارب . للسوئين الذين يحتمل أن يفهموا أنهم أبداً ما يكونون عن ميدان العلاج .

العلاج

العلاج فى الطب النفسى يشمل مدى واسعا من الاجراءات . وأحسن ما يمكن أن نفعله الآن أن نفس بشكل سطحي بعض أنواع العلاج النفسى . فالعلاج النفسى Psychotherapy هو الطريقة الرئيسية التى يلجأ إليها الأطباء النفسيون فى علاج مرضاهم . ونظراً لأن هناك أنواع متعددة مختلفة منها ، فإن من الأصوب هنا ان نقول إنها جميعها تعتبر اهم الطرق الرئيسية التى يلجأ إليها . وكلمة علاج إذا حاولنا ان نترجمها الى معناها المباشر فانا نقول ان العلاج النفسى « Psychotherapy » يعنى « العلاج بالطرق النفسية Psychological Treatment » والتحديد الواسع للعلاج النفسى يمكن ان يتضمن اى نوع من الوسائل او العلاقة التى قد يستعملها الطبيب البشرى لتحسين الناحية النفسية من علة مرضاه . ويستعمل التهور بطرق مختلفة لكي يتضمن الاجراءات البسيطة نسبياً من امثال الابعاء ، او القطليات ، واحياناً مجرد الاستشارة والنصح . انه يستعمل ايضا ليدل على الإجراءات الفنية جداً مثل التحليل النفسى والتتويم المنطاطيسى .

ويستعمل بعض علماء الطب النفسى تسيير العلاج النفسى على انه يتضمن كل العلاقات التى تحدث بين الطبيب والمريض ، لأن هذه العلاقات طيبة كانت أو سيئة تعتبر حيوية بالنسبة لآى عون يمكن تقديمه .

فإذا قلنا لمريض ان يذهب إلى إحدى المستشفيات حيث يشغل بمناشط مختلفة مثل الحرف أو التريّة والتعليم أو التمرينات أو التسلية ، فإن العلاقة بين المريض وبين رجال المستشفى الذين يدرون تلك المناشط تعتبر أيضاً هامة ، وهى كذلك يمكن ان ينظر إليها فى المفهوم الواسع على اعتبار أنها علاج نفسى .

يجب على كل المرضى الذين يعانون من مشكلات نفسية أن يحصلوا على نوع معين أو أنواع من العلاج النفسى . وقد لا يكون العلاج مفيداً فى بعض الأحيان . وفى بعض الأحيان الأخرى يمكن القيام به ، ولكن ذلك لا يتم إلا تحت ظروف خاصة جداً أو بطرق معينة تماماً . فاستعمال أى شكل معقد من العلاج يحتاج إلى خبرة عميقة من ناحية العلاج .

ذلك ان التشجيع والتعليقات التى تعطى لشخص ما يعانى الهاب الحنجرة تعتبر بسيطة إذا قسورت بالعلاج النفسى الذى يحتاجه شخص يخاف من أن تكون الدنيا مليئة بجرائم السل التى تنتظر أى فرصة لذئب من عليه .

وتختلف إجراءات العلاج النفسى لطفل صغير عن تلك التى يحتاج إليها راشد ناضج اختلافاً تاماً . وفى الحقيقة يطلب أولئك الذين يمارسون علاج الأطفال نفسياً تدريباً خاصاً . ويستتبع ذلك انه يوجد معالجون نفسيون (ومحلون نفسيون) لا يشغلون إلا فى علاج الأطفال فقط .

والواقع أن كل طبيب بشرى يستعمل العلاج النفسى من طيبب القرية إلى الجراح الأخصائى ؛ وهم يستعملونه عن قصد أحيانا ودون مرفة أحيانا أخرى . ومن أبسط أشكال العلاج النفسى أو ربما يجب أن قول من أبعد الأشكال عن الطرق الفنية للعلاج النفسى ، ما يتضمن كل وسائل التعام بين الطبيب ومريضه ، تلك التى تشرح وتؤكد وتقترح أو تعطى تعليقات معينة أو استشارات خاصة .

وفى أغلب الأحيان ربما يكون من أهم فولى العلاج الاستبصار النفسى الذى يقدم للمريض عن علاجه بواسطة الطبيب . فالمحبوب الوردية والياه اللونة يكون لها فى الطالب مفعول نفسى أكبر كثيراً من تأثيرها ومنزاهها القسيولوجى .

هناك أيضاً تأثير نفسى مؤكد فى كثير من ألوان العلاج التى تتالج بها أمراض معينة والتى تتضمن التدليك أو المس أو التمرينات وغيرها من أنواع العلاج للتددة التى تستعمل فيها اليد فى علاج أجزاء من الجسم . ونظرا لأن الكثير من الناس يرينون أن يستدوا أنه من الممكن أن يشفوا بطريقتين أشكال العلاج البدوى ، لهذا يوجد الألوف من الشموذين والمخالين المختصين الذين يحرون الكثير من السليات العلاجية الخرافية الشائسة مما يسبب الحزن والألم لكثير من المؤهلين لهذه المهنة ، كما أنه غالباً يسبب الأسى والأسف لمن بسمونهم مرضاهم .

وبالنظر إلى القهم الخاطىء والخلط الذى يحيط بأنواع العلاج النفسى ، نعتقد أن مما له أهمية كبيرة لنا أن نناقش أنواعا معينة من العلاج النفسى . ولنبدأ أولاً بالتحليل النفسى . لهذه الكلمة ممان ثلاث ، إنها إجراء من إجراءات البحث العلمى لدراسة عمليات التفكير والاتصالات والسلوك البشرى . إنها أيضاً نظرية نفسية عن بناء

الشخصية ووظيفتها وهو ما ناقشناه بالتفصيل في هذا الكتاب وأخيرًا هي طريقة من طرق العلاج .

ويقصد بهذه الطريقة أن المريض يمكن أن يصبح واعيا بالناصر اللاشعورية في صراعاته الانفعالية . فهو يستطيع بإرشاد وتوجيه المحلل النفسي أن يكشف طبيعتها لنفسه . وفي سلسلة من الجلسات اليومية (لفترة تبلغ شهرا) يشجع المريض على أن يتحدث بحرية عن أى شئ . وعن كل شئ . يتبادر إلى ذهنه (التداعى الحر) ويكون للمريض علاقات مع المحلل تصبح في ذاتها موضوعا للدراسة أثناء سير التحليل لأنها تمثل وتصور عظم علاقاته بالناس الآخرين . يصل المريض - بتوجيه المحلل - إلى تفهم أوضح لهذه العلاقات . إن المحلل النفسى يبحث عن الألفة على الرغبات اللاشعورية والنزعات فيما تعبر فيه عن نفسها من كلمات أو أفعال أو أحلام وأوهام ، أو علاقات واهتمامات ، أو انفعالات مرتبطة ببعضها او ظاهرة . ويجب عليه ان يكون متيقظا للمعاني الحقيقية ، وللدولالات ، وشرائط الذائكة ، وفلتات اللسان وكل المفاتيح الموصلة إلى نفس المريض الداخلية . هذه هي الأمور التى تدرب المحلل على الكشف عنها وفهمها ، إنه يلاحظ امثال هذه الانعاط من الاستجابة فى جزر متفرقة من الخبرة ، وفى الوقت المناسب يفسر ملاحظاته للمريض ، ويستخدمها بعض الشيء كعلامات دائمة للتوجيهات التى يحتاج اليها المريض للقيام بالمزيد من التقيب فى لاشعوره .

ويكون المريض بمرض نفسى قبل العلاج اشبه بالشخص الخوف للتصارع فى حجرة مظلمة (مكسدة بالاثاث) تماما وهو لا يعرف عنها شيئا فهو ، فيها يصطدم بالحد فيسقط ، فيخطو خطوة ويضرب انصباح الذى يتهمش . انه هنا يتصارع مع

أعداء مخيفه خفية (وهو اللاشعور والقوى التي لا يعرفها في نفسه) . ومع الظهور التدريجي للقوة (وهى التفسيرات التي يقوم بها المحلل) يستطيع المريض ان يرى ويقدّر « هذه الأعداء الخفية » حق قدرها . وبعد ذلك تصبح مشاويته أن يقوم هو نفسه بتنظيم مسكنه أويته .

ولسوء الحظ تكون الاجراءات كما مردناها آنفاً كثيرة التكاليف في الوقت وبالتالي في المال، وهى التي غالباً تستغرق شهوراً عديدة وقد تصل إلى أعوام، حتى ولو كان المريض لا يتردد في أن يزور المحلل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً. ويندر أن يتم التحليل في أقل من ٢٥٠ ساعة. ويصل غالباً إلى ٦٠٠ أو ٧٠٠ ساعة . بالإضافة إلى ذلك فإنه يمكن تطبيقه على عدد صغير فقط من كل المرضى الذين يعانون مشكلات نفسية .

لأجل هذا توجد تعديلات في إجراءاته . فبادئ التحليل النفسى ، وهى تفهم اللاشعور . وديناميات الشخصية ، وفهم تأثير تربية الطفولة المبكرة وخبراتها . والسكت ثم الحيل اللاشعورية كلها يمكن تطبيقها بطريقة معينة حتى في كل الاتصالات التي تتم في فترة قصيرة ، إذا كان المالمج النفسى يعرف نظرية التحليل النفسى وطريقته معرفة كافية . ومع ذلك فإن تطبيق مبادئ التحليل النفسى في العلاج الذى يستمر ساعة أو بعض ساعات لا يعتبر تحليلاً نفسياً بأية حال .

والتنويم المغناطيسى نوع آخر من العلاج النفسى ، وهو الذى يستعمل فى الأغلب كطريقة للبحث : إنه صورة من صور الإيحاء التى يستطيع الاختصاصيون النفسيون ذوو الخبرة الخاصة أن يستعملوها . فالمالمج النفسى يستطيع أن يضع مريضه فى حالة أشبه ما تكون بالتيبوبة ، وذلك بتركيز انتباه المريض مع استعمال الإيحاء القوى . وعندما يكون الشخص وافقاً تحت تأثير التنويم المغناطيسى يكون من الممكن أن

نتزع منه الحقائق الى لا يستطيع أن يتذكرها أو لا يعرفها في الحالة الشورية .
يضاف إلى ذلك أنه سوف يتقبل غالباً الايماءات التي تأتيه من المالج ويتفهمها فيما
بعد عندما يعود إلى شعوره العادى . ومع ذلك فإن نجاح النويم المتناطيسى كطريقة
علاجية محدود نسبياً ، وقد يكون خطيراً إلا إذا استعمله شخص ماهر .

والتخدير (Narcoanthesis) أو الملاج النفسى تحت تأثير المخدر (sedation)
يتم عندما يعطى مريض حقنة مكنه يبطء ، فانه يصل إلى حالة متوسطة (شبهالثل بين
اليقظة والنوم العميق) وهو يستطيع أن يسترجع بشىء من التشجيع بل ويشيش مرة
ثانية في خبرات لا يستطيع أن يتذكرها وهو في حالته الشورية العادية . إنه عندما
يكون في حالة شبه شعورية يمكنه أن يعبر عن المشاعر الإضمالية المتصلة بهذه الأفكار
المسكوبة . ويمكن أن تفسر ممانيتها للمريض سواء كان ذلك في نفس هذا الوقت
أو بعد أن يعود إلى تمام شعوره .

هذه الطريقة في العلاج طريقة ناجحة خاصة عندما تكون آلام المريض مرتبطة
بجراحة إضمالية مؤلمة حدثت له في الماضى القريب . من أجل هذا السبب كان طريقة
علاجية لها قيمتها للجنود في الميدان ، أولئك الذين كانوا يمثلون الخسائر البشرية
الناجمة عن الأمراض العصبية النفسية . أما فائدتها في حل المشكلات الاضمالية في
الحياة المدنية العادية فهي محدودة لأن الصراعات تكون غالباً قد تمت نمواً كبيراً
وأصبحت ثابتة الجذور .

وربما يكون علاج الأمراض النفسية في المستشفيات ضرورياً لأولئك المرضى
الذين يحتاجون إلى وقاية نفسية من الضغوط والآلام النفسية الذين يتعرضون لها في
مواقف حياتهم العادية ، وعندما تكون علة المريض بحيث يمكن أن يثبت أنه حطر
على حياة الآخرين ويمتلكهم ، وهنا يكون واضحاً أن المجهز بالمستشفيات يصبح

ضرورية ملحة . هنا يحتاج الأمر للعلاج (لا مجرد البتر والعزل) ولأجل هذا يكون لدى كل مستشفى من مستشفيات الأمراض العقلية الحديثة كل التسهيلات إلى جانباً المهيئة اللازمة لتوفير النشاط للمنى والتسلية ، أو القصول العزاسية ، أو الموسيقى والفنون أو فلاحه البساتين . الخ . كل هذه تعتبر أدوات — وطرقاً علاجية — للمريض كي يستعملها في الوصول إلى الشفاء القى يريخوه .

ومن طرق العلاج الاخرى التى يستعملها الطبيب النفسى استعمالاً يكاد يكون دائماً فى المستشفيات ، تلك الاشكال المتعددة مما يعرف باسم « الصدمات » . فقد وجد فيما يمتق بعض الامراض العقلية منذ حوالي عشرين عاماً خلت أنه إذا أعطى المريض كمية كافية من الانسولين (وهو افرازات البنكرياس) بشكل مبالغ فيه ، فإنه يخفض نسبة السكر المسمى لدرجة يصبح معها المريض فاقداً الشعور وكان هذا يسمى الصدمة . وإذا كانت الصدمة عنيفة بدرجة كافية فإنه قد يتعرض لنوع من الإغماء الخفيف ، وبعد ساعتين أو ثلاثة أو أربعة أو أكثر كان يمكن اعطاؤه عصر البرتقال أو أى شكل من اشكال السكر . بعدها يعود إلى حالته الشعورية العادية . وقد اكتشف أيضاً أنه إذا تم إحراء هذا العلاج فى حالة أنواع معينة من الأمراض كل يوم لفترة تبلغ أربعة أسابيع إلى ثمانية فإن المريض يتحسن تحسناً كبيراً .

وعلى أساس الاعتقاد فى أن الاغماء كان العامل ذا الفائدة والآثر فى العلاج . استمر البحث عن طرائق أخرى لأحداث نوبات الاغماء . وقد استعملت أولاً بعض العقاقير الخاصة لهذا الغرض . إلا أن هذه قد استبدلت عندما اكتشف أن من الممكن أحداث نوبة اغماء قصيرة باستعمال صدمة كهربائية دقيقة جداً تمر بين القمصين الأماميين للذخ . ولقد دلت الخبرة على أنه يمكن أن تكون بل هى فى العادة ذات أثر كبير إلى حد ما فى أنواع محدودة من الأمراض العقلية . وفى العادة أن مثل

هذا العلاج قد يعطى مرة كل ثانى يوم في مجموعة من الصدمات اللتامة لتبلغ ثمانية أو عشرة أو أكثر من الصدمات . أما عن الآلية الفسيولوجية أو النفسية التى ترتبط بطريقة هذه الصدمات في إحداث الأثر المطلوب فهى أمور لم تتضح بعد ، إذ يعتقد أغلب علماء الطب النفسى أن مثل هذه الأنواع من العلاج يجب أن تسكل عن طريق اللون النفسى أو بمعنى آخر العلاج النفسى .

ويستفيد الطبيب النفسى من طرائق أخرى خاصة من العلاج يقتصر أغلبها على الاستعمال فى المستشفيات منها :

— العلاج بالسككات « Sedation Therapy » وقد استعمل هذا العلاج على نطاق واسع فى الجيش لعلاج المصابين بالأمراض النفسية الحادة أثناء المعركة . انه يقوم أساساً على جعل الشخص ينام باستعمال الأدوية المسككة المتعددة ، وتركه نائماً لمدة قد تصل أحياناً إلى أربع وعشرين ساعة ، وأحياناً أخرى قد تطول حتى تبلغ الشهر . وكان يسمح له بأن يستيقظ بما يكفى فقط لأطعامه كلتين يومياً وللعناية بالحاجات الفسيولوجية . بعد ذلك يجبر على أن ينام نوم ثانية .

وقد استعملت كثيراً على نطاق واسع للمرضى بأمراض نفسية أنواع مختلفة من العلاج الفسيولوجى Phisiotherapy ويقصد بها العلاج بالإجراءات العضوية مثل (التدليك) والأشعة فوق البنفسجية ، استعمال الماء فى الحمام والشمس وتسمى « العلاج المائى » HydrotHERapy وكانت تستعمل أساساً بسبب تأثيراتها المسككة أو للقوية ومن الإجراءات المعترف بها والشائعة فى أغلب مؤسسات الأمراض النفسية استعمال ما يعرف بإسم منطس الماء لمدة طويلة « Prolonged immersion tub » وفيه يبقى المريض فى ماء فى درجة حرارة الجسم تقريباً من ساعة إلى بضعة ساعات فى المرة الواحدة .

وتستعمل الحرارة أو العلاج بالجلي في علاج حالات زهرى الجهاز العصبى .
ويمكن قتل الجلى أحياناً باستعمال اللاريا التى تصيب القرد برعشة ودورة من الجلى
كل ثانى يوم ، وقد يوضع المريض أحياناً فى حجرة صغيرة (كابينه) تبنى خصيصاً
لهذا الغرض العلاجى . ويمكن تسخينها بالأضواء الكهرية وتستعمل الأغشية
(البطاطين) الكهرية فى بعض الأحيان .

وهناك عملية تجرى للمخ وتعرف بإسم (جراحة المخ النصية Perfrontal Lobotomy)
وقد استعملت فى الأعوام الأخيرة فى بعض الأنواع الثرية من الأمراض العقلية .
وقد أثبتت فى حالة استعمالها بحكمة وعن رويه أن لها نتائج طيبة فى بعض الحالات .

ومع ذلك فمن الأمور الجوهرية أن يفهم القرد أن علاجاً معيناً يفيد فى أنواع
خاصة من الأمراض . فهناك أدوية معينة توصف لأمراض القلب ، وهناك أنواع
من العقاقير أخرى توصف فى حالات أمراض الكلى . والعلاج الذى يستعمل لمرض
القلب لا يؤثر فى الكلى والعكس بالعكس . ويشبه ذلك تماماً أن كلامنا من الأنواع
العديدة المختلفة من الأمراض العقلية والنفسية يتطلب علاجاً مختلفاً . لأجل هذا نجد
أن جميع أنواع العلاج التى ذكرت من قبل لها استعمالات معينة خاصة جداً وبالتالى
محددة ، الأمر الذى يتوقف على نوع المرض ودرجته ومدته .

وهناك تحذير آخر يجب أن يلاحظه كل فرد يبحث عن العون من الطب
النفسى . إن مشكلة العثور على الطبيب الصحيح ليست مشكلة سهلة على أى حال
إن مهمة العثور على أخصائى فى أى ميدان هى مع ذلك أصعب وذلك إذا اردت
أن تتأكد أنك تسلم ليدى رجل سباق مبرز وذى اخلاق عالية .

وعلى أية حال فإن احسن الطرق ان تستشير طبيب عائلتك انت وتطلب منه

النصح . فإذا لم يكن يعرف واحدا منهم ، فإنه على الأقل يعرف كيف يجد لك طبيباً نفسياً مشهوراً . وفي حالة عدم معرفتك بأى طبيب بشرى ، فإن من حقاك القانونى أن تسأل الطبيب النفسى الذى تتوقع أن تستشيريه عما إذا كان يتبع الرابطة الطبية الأمريكية أم لا ، وألأم من ذلك ، ما إذا كان عضواً فى الرابطة الأمريكية للطب النفسى أم لا . فإذا لم يكن يتبع هذه ولا تك فكن حذراً !!! إن عدم عضويته ليس مستأها عدم أهليته تماماً ، ولكك تحتاج لمرة مدى وجاهة الأسباب التى من أجلها لم يكن عضواً ، كما تحتاج إلى تركية عظيمة لقدرته من شخص ما يكون مؤهلاً للحكم على أمثاله . وبالإضافة إلى ذلك فإن من حقاك القانونى أن تسأل طبيبك النفسى عما إذا كان حصل على ترخيص أو دبلوم من مصلحة الطب النفسى والعصبى الأمريكية . وهذا أيضاً ليس دليلاً قاطعاً على أنه سباق ، ولكنه دليل مقبول وأكيد على مركزه فى مهنة الطب وعلى تخصصه .

وفي حالة البحث عن محلل نفسى فإنه لى يكون حقاً مؤهلاً تأهلاً طبياً لا بد أن يكون بالتأكيد عضواً فى الرابطة الأمريكية لتحليل النفسى . وهى التى يحتل أن تضع أكثر الشروط اشدة لقبول بهز جميع الجماءات العالية فى الولايات المتحدة . لقد قبلت الرابطة منذ سنوات عدة عدداً قليلاً جداً من غير الأطباء من المحللين (الماديين) للانضمام لعضويتها . هؤلاء كانوا مدميين تدريجياً عالياً وكانوا اشخاصاً بارزين ، وكانوا ممن سبق لهم أن قبلوا فى جمديات التحليل النفسى الأوروية قبل حضورهم إلى أمريكا . ومع ذلك فإن الرابطة الأمريكية للمحللين القرنين لم تقبل إلا الأطباء كأعضاء فيها وذلك منذ أعوام عديدة .

وربما كانت مهمة معرفة مكان مستشفى تقدم علاجاً للأمراض العقلية لرجل الشارع العادى الذى لم يسبق له أى احجكاك بأى صورة بهذا الليدان أصعب حق

من الشور على أخصائي ماهر. ومن الحقائق التي تدل على سوء الحظ أن أغلب مستشفيات الأمراض العقلية الحكومية لدينا - بسبب الركود العام في الاهتمام بهذا النوع من العلاج - لا يوجد فيها ما يناسبها من هيئة الموظفين، وهي أيضاً مزدهرة ازدهاراً شديداً على ميزانية صغيرة بشكل مخجل من حيث متوسط التكاليف للمريض، ولا تقوم بأي عمل أكثر من مجرد توفير عملية الزل والرعاية. ول سوء الحظ نجد أن عدداً محترماً من المؤسسات الخاصة تستغل حقيقة عامة وهي أن الكثير من الأفراد يترددون أو يخافون أن يدخلوا أقاربهم أو أصدقاءهم في أحد المستشفيات الحكومية. هناك مثلاً الكثير من المستشفيات الخاصة الجيدة جداً، ولكن هناك الكثير جداً من المستشفيات الأخرى الخاصة التي تقدم أكثر من الرعاية والطبيب على مستوى أدنى قليلاً في درجته من عامة المستشفيات. من أجل هذا عليك أن أن تحصل على أحسن المعلومات الممكنة عن مؤهلات وشهرة الأشخاص الذين يدبرون المؤسسة التي يمكن أن يحال إليها المصابون بالأمراض النفسية.

تثير مشكلة البحث عن عون من الأخصائيين سؤالاً محدداً خاصاً. إذا كان فرد ما لديه مشكلة نفسية فلماذا لا نستشير أخصائياً نفسياً؟ إن الأخصائي النفسي على أي حال يعرف الكثير عن نفسية الناس. لا أجل هذا يمكن أن نستنتج أن خير معالجة للمشكلات النفسية.

إن كلمتي علم النفس Psychology والطب النفسي Psychiatry تحتلان بعضهما ماغالياً. إنهما كما يبدو متشابهتان بعض الشيء. ثم أن ميدان اهتمام كل منهما الخاص مرتبط بالآخر ارتباطاً وثيقاً. لقد تخصص الثمنانيون أو الأخصائيون النفسيون على وجه التحديد في تحديد القدرات وطرق الاستجابة كما يمكن قياسها بالاختبارات الموضوعية. ولقد وضعت أمثال هذه الاختبارات لقياس الذكاء، والقدرات

الخاصة... الخ. والاختصاصيون النفسيون كانوا قادرين عن طريق ملاحظتهم وتجاربهم على أن يضروا قوانين التعلم ، وتكوين العادة وغير ذلك من العمليات النفسية . قد شرحوا لنا أيضاً كيف تتم عمليات التفكير .

ومع ذلك تتضمن الكثير من المشكلات النفسية الصحة النفسية كما تتضمن فهم الظواهر العقلية . فلا يستطيع الفرد أن يقوم الشخص ككل بدراسة الحياة النفسية منفصلة عن الحالة الجسمية وكيميائية الجسم . ثم أن معرفة العلاقة بين نواحي الشخصية كلها تعتبر أمراً جوهرياً لوضع تفسير مقبول للسلوك . ولأجل هذا ففى كل الحالات التى تتفق بالصحة أو المرض ، يجب على الطبيب (وأيضاً المعالج النفسى) أن يتحمل ويفهم الشئولية الكاملة فى كل النواحي .

وليس من اليسر دائماً أن نفهم الاختبارات الصحية والتسميات والمناشط التى قد تؤثر بشكل ظاهر فى سعادة الفرد كالمشكلات الصحية . فالاستشارة قبل الزواج أو بعد الزواج تلك المسألة قد يتضمن وقد لا يتضمن الناحية الصحية بشكل مباشر . ثم الاختيار للمهنة والتوافق المدرسى والتربية الوالدية والتوزيع فى العمل ، هذه وغيرها من الأمور ليس فيها فى الغالب ناحية طبية واضحة ، ولكنها مع ذلك قد يكون فيها هذه الناحية ، ومع ذلك فهى عندما لا يكون فيها أى ناحية صحية . يستطيع افراد عديدين بدون تدريب طبي أو نفسانى من اولئك الذين لهم خبرة ومهارة فاعمة ان يقدموا نصائح قيمة فى هذا ، وعندما يكون لدى الشخص القدر . يعطى هذا العرن ميل وعناية خاصة بالتوجيه النفسانى ، فإن ذلك يكون ذا فائدة . لكل من يهمهم إلا من .

أما مساعد الاختصاصى فى علم النفس فانه يعتبر اختصاصياً نفسانياً اكلينيكياً . (معنى انه يؤدى علائق بالمرضى) وهو الذى يكون عمله وثيق الصلة بالطبيب النفسى .

فيا يختص بالتشخيص والعلاج الذى يقدم للرضى بأمراض نفسية. والنتائج التى يحصل عليها من مجموعة معينة من الاختبارات التى يستعملها تظهر صورة قطيع الشخصية فى وقت الاختبار. ولقد ذكرت هذه على أنها جزء من الاختبار النفسى وهى أيضاً ذات قيمة عظيمة فى الوصول إلى التشخيص للرضى النفسى. "Psychiatric"، فالأخصائى النفسى الإكلينيكى يعتبر شخصاً لا يمكن تقدير قيمته. وتكون علاقة وأهميته بالنسبة للعلاج النفسى إلى حد ما هى نفس العلاقة التى بين أخصائى الأشعة (طبيب أشعة إكس) وبين الجراح من حيث إن ما يحصل عليه من نتائج الاختبارات تقدم عموماً تشخيصاً واضحة معينة وموجبة، تؤيد ما يصل إليه للعلاج النفسى من نتائج عن طريق التشخيص الإكلينيكى وتضيف إليها كثيراً.

يستطيع بعض الأخصائين النفسيين الإكلينيكية الذين حصلوا على تدريب فى أن يقوموا بعلاج نفسى للأمراض العقلية. ولكن مستوى الخبرة المعترف به من مثل هؤلاء الأفراد، كما حدده قادة الرأى فى فهمهم أنفسهم، يؤكده ضرورة اتصالهم اتصالاً وثيقاً بطبيب بشرى أو مجموعة من الأطباء.

تعليق: ليسكن معلوماً لديك أن من المحتمل أن يوجد هنا عدد من البجاليين والأدعاء الذين يتظاهرون بمساعدة الأشخاص الذين يعانون أمراضاً أعصابية يفوق كثيراً من يوجد منهم فى غير ذلك من ميادين الصحة. حذار !! إذا كانت مشكلتك من تلك التى تؤثر فى صحتك العقلية أو الجسمية فليكن بالك بحث عن الاستشارة الطبية. أما إذا كانت مشكلة يمكن أن يبين النصيح وحده على حلها، فهناك الكثير ممن يعرفون هذا ويمكنك استشارتهم، بما فى ذلك قبيلك.

مخبر !!

كن حريصاً تماماً، ومنقها طوال الوقت فى كل ما يتعلق بطلب النصيح من أى

شخص يعلن عن هبة على أنه مجرد « معالج نفسي » أو « مجلس نفسي » سواء كان ذلك في قائمة دلائل التليفون ، أو الصحف اليومية ، أو السلاطات التي تطلق على « أبواب المسكاتب »

وقبل أن نقضى من موضوع العلاج يمكننا أن نقول أنه لا يوجد في الطب النفسي مفهوم خاطئ أكثر شيوعاً من الحقيقة القائلة بأن أغلب الأفراد الذين ترضوا لمرض نفسي لا يمكن أن يشقوا ، أو أن أولئك الذين يشقون منهم يصبحون وقد زلوا وراهم بعض الليل لتعرض له سواء كان فيهم م أولاً سرهم ولجحتهم . أن التآلية العظمى جداً من المرضى بأمراض نفسية يستعيدون صحتهم !! لقد عادت نسبة كبيرة من الصائين بأمراض نفسية بسبب المارك الى الليدان ومسؤولياته وواجباته !! والحقيقة انه لا يوجد مرض من الامراض في أى ميدان من ميادين التخصص المرضى تسجل رقفا في شفاء الرسمى أعلى من ذلك الرقم الذي تجعله الأمراض النفسية . ولا شك أن نسبة الشفاء هذه تتحسن بازدياد الخبرة والمعرفة بالطب النفسي ، وسوف تزيد ايضا عتقاً يصبح الناس أكثر ذكاء . ونفهم لهذا النوع من العلاج ، بحيث يبحثون عن المون اسرع مما كانوا يفعلون بدلا من أن يهملوا الامر ويغفلوا حتى تتحطم آلتهم تحطيا تاما .

الفصل التاسع

التطبيق العملي على حياتنا اليومية

أما وقد قلنا هذا الشرط في هذا الكتاب، وتابنا محاولتنا في أن نشرح بأبسط طريقة ممكنة كيف يمكن أن نعيش، أما وأنت، عيشة طيبة يكون لنا فيها صوت مسموع أو قتل في ذلك، فمن حقل الآن أن نأل، ولا تكون بعيدا عن النطق إذا قلت: «ماذا يعني في هذا؟ قد لا يفيدنا كثيرا أن نعرف ما هو الشيء الذي يجعل مسنة رجل ما تؤله، ويجعل رجلا آخر يكتب شعرا. إننا نريد أن نعرف كيف تنطبق هذه المعرفة علينا.

يتوقف مدى إمكانك تطبيق المعرفة على أمور عديدة. يتوقف أولا على مدى ما أصبت من حلق أو إيضاح في الأمور التي عرضناها في هذا الكتاب، فيما يتعلق بالطريقة التي تعمل بها وتؤدي وظائفك. أنه يتوقف على مقدار أمانك التي يمكن أن تكون عليها مع نفسك. أنه يتوقف بعض الشيء على نسبة ذكائك (I, Q).

وكمحاولة أخيرة نريد أن نحاول أن نلخص بعض الاقتراحات الخاصة بالطرق التي نحفظ بها بصحتك العقلية والنفسية في عناوين ثلاثة: —

أولا: قبل الحقيقة القائمة بأن الحياة كفاح. إنها تتطلب تواقفا مستمرا سواء كان في داخلية أفضنا أو بين أفضنا وبين بقية العالم.

ثانيا: إذا كان لا بد لنا أن نطلب في ذلك الكفاح، فيجب أن نبحث عن الأمان في ميثتنا. هذا معناه أننا يجب علينا أن نعلم كيف نوازن بين الضغوط الاجتماعية وبين الميكنات الإيجابية.

ثالثاً : يجب علينا أن نبث عن الرضى والاستمتاع والمادة إذا كان لا بد لنا
أن نظل أحياء .

الكفاح والصراع

قصد بالكفاح والصراع ما يأتى : أن الحياة صراع وكفاح فى ميدانين : —
فهناك حرب مستمرة دائية فى دلخية أنفسنا عن نحب ومن نكره ، وما إذا كنا
سنصل ما نريد أن نصل أو ما يجب علينا عمله ، أو ما إذا كان يجب علينا أن نكون
أنانيين أو غير أنانيين ثم هل يجب علينا أن نكون أحداثاً أو راشدين .

هناك حرب أخرى قائمة بيننا نحن أنفسنا وبين العالم الخارجى وذلك عندما نحاول
أن نواجه مطالبها ، وأن نحاول أن نصل ما ينتظر منا . أى نحاول أن نصل ما نعرف
أننا نريد أن نصله ويكون ذلك أحياناً امرأ يتعارض مع صعوبات كثيرة وتقوم به
متاعب شتى .

وهناك عاملان هامان ، يظلان باستمرار حاضرين فى هذا الصراع والصراع ،
وهما اللذان يميل نحن جميعاً غالباً لأن نساها . فأولاً وقبل كل شىء لا يعيش أى واحد
منا فى خواء . علينا أن نكون أناساً إجتماعيين وهذا يعنى أن كل أمر نقوم به أو
نفعله له علاقة بأناس آخرين . فلو كنا ينمكس عليهم كما ينمكس سلوكهم علينا
ونحن نتفاعل دائماً سواء كان ذلك عن طريق أعراض مرضيه نفسية أو إستجابات
« سوية » . فالصحة النفسية كما للاضطرابات الاضالية والأمراض العقلية علاقة
مباشرة جداً بالاناس المحيطين بنا .

ويأتى فى المرتبة الثانية أننا لا نستطيع فى الحقيقة أن نرى أنفسنا سواء كان ذلك

على الشاكّة التي تكفّر عليها في الواقع أو كما يراها الناس الآخرون . ويستطيع ذلك أن يظن أننا نغمره عن أنفسنا أو عن الآخرين بتدليل بأمور كثيرة لا نعرف عنها أي شيء . لأجل هذا يجب علينا في فهمنا لهذا الكفاح أن نفهم أن ما نقوله أو نفعله نحن أو يقوله الناس الآخرون أو يفعلوه وليس من الضروري أن يكون هو ما يبدو أنه أمور سطحية .

وبالرغم من الصعوبات التي تخمن قدرة الفرد على تفهم ذاته ، فإن من الحكمة أن نحاول أن نزن أنفسنا ، وأن نحاول أن نراجع أنفسنا على أحد القاييس أو المعايير بين القينة القينة . إننا لا يمكن أن نتأكّد مما يمتنع به بعض سلوكنا ، ولكننا على الأقل نستطيع أن نواجه استجاباتنا ونتبينها بأمان إذا كنا راضين في أن فعل ذلك فحينئذ نلا نستطيع :

— أن نتعرف لأنفسنا بنواحي ضعفنا نحن . وأن نهكر في الطريقة التي تقويها أو نوزنها بها .

— وأن نحاشي خداع أنفسنا فيما يختص بتمييزها أو مرآتنا .

— وأن نبحث عن نواحي تذبذبنا .

— وأن نحلل أسباب مشاعر الكراهية عندنا وأن نبحث لها عن مخرج .
بناءً إنشائية .

— وأن نقبل المسئولية عن أنواع فشلنا نحن أنفسنا .

— وأن نرى هل نحن نستفيد من مواهبنا إلى أقصى درجات الاستفادة .

إننا إن فعلنا ذلك فلننا بحاجة إلى أن نطالع في الاستيطان كما أنه لا يجب علينا .

أن تلقى بأخسنا في أحضان الأمل (الذى ربما يكون لا شعوريا) في أننا نستطيع أن نستجدي من الغير التأكيد بـ تكار فشلا من أصدقائنا ، كما لا يجب علينا أيضا أن نشكر أخطائنا وسوء سلوكنا . إن أشد الناس إصابه وتمرضا للمرض العقل هو ذلك الذى يتكرر بمرارة تامة أن هناك ما يمكن أن يوصم به من خطأ .

ويجب على الشخص أن يعلم أن يكون موضوعيا فيما يختص بنفسه فقد يصبح التتويم الذاتى غير ذى فائدة إذا كان متحيزا بسبب شعور بطم الأمان أو خداع أو عدم إخلاص أو انعدام الأمانة بصراحة . انه في هذه الحالة لا يكون مضية لوقت غيب ، بل أنه أيضا ربما كان أمرا عظيم الضرر .

وبالرغم من نواحي الضعف فينا وحبنا للرضية نجد أن الأغلبية العظمى منا تسير في هذه الدنيا سيرا حيدا بدرجة مقولة يعيش أغلبنا في معظم الوقت في سلام نسبي مع أنفسهم ويدلومون على العيش في حدود مدى السلوك القبول من الجماعة الاجتماعية التى تعيش فيها . وبالرغم من أننا جميعا نستجيب « بشكل سيء » في بعض الأوقات إلا أننا ندخل في عداد تلك الطبقة التى تذكر على العموم أنها «سوية»

هناك سلوك معين يدل على سوء التكيف سواء كان ذلك في أخسنا أو في غيرنا . إذ أن « علامة الخطر » أو دليل التحذير من أن الشخصية تنأى فشلا مؤقتا أو ربما مرضا عقليا خطيرا ، الأمر الذى يحوقف على عتفها وعلى استمرارها . وربما كان من غير الحكمة ها أن تقدم قائمة بأمتال علامات الخطر هذه لأن بعض الناس لديهم قابلية شديدة للإيماء ، كأمتال الرجال الثلاثة في القارب في السكتاب الذى أفضه جيروم ك . جيروم . بينما كان هؤلاء يدافعهم موج البحر في قارب خلو من المجاديف ، أخذوا يقرأون القاموس الطبى الذى تصادف وجوده في القارب وذلك

لتضيق الوقت . وقد خرجوا من ذلك بقية واحدة وهي أن فيما بينهم مصابون بجميع الأمراض ماعدا « آلام الفاصل عند الحيدات القصيدات » .

ومع ذلك فإننا إذ كنا نستطيع أن نفهم هذه السمات التي تدل على صوبة التوافق على حقيقتها فإننا نستطيع غالبا أن نفعل شيئا بأفئتنا أو أن نقوم بزيارة أسرة أو أصدقاء ليعينونا على حل للمشكلة التي تواجهنا قبل أن تبب لنا مرضا خطيرا . وقد نحتاج إلى زيارة لإخصائي للاستشارة بهو ذلك عندما يكرر حدوث « الأعراض » أو تستمر أيما أو أسامع ، أو تبب لنا آلاما إضافية شديدة لاستطيع أن نتخاص أو نتفهم منها بأفئتنا . وهي حينها تكون شديدة تعبر ألة حقيقية على متاعب خطيرة ، وهي متاعب كلما أسرعنا في بحثها ، كلما كان الارتياح من عنها أسهل .

وكما أن الصحة الجسدية الجيدة يمكن الاستدلال عليها من إعدام الأعراض فكذلك الحال في الصحة العقلية والنفسيه . فإذا كانت الاجابات على الأسئلة الآتية كلها « بالنفي » نستطيع أن نفهم أننا أمحاء نفسيا : —

- هل أنت دائما مهووم (مشغول) ؟
- هل أنت غير قادر على أن تركز (انتباهك) لأسباب غير معروفة ؟
- هل أنت تمس باستمرار دون سبب معقول ؟
- هل تفقد اعصابك وتثوب بسرعة وغالبا ؟
- هل يضايقك إرق منتظم ؟
- هل تساني تذبذبا كبيرا في حالتك للزاجية ، من الانقباض إلى الانبهاج
- نم يماودك الانقباض ثانية الأمر الذي يوقك كثيرا ؟
- هل تكره باستمرار ان تكون مع الناس ؟

- هل تعلم إذا اضطرب نظام حياتك الريب ؟
- هل « تأثير اعصابك » الاطفال باستمرار ؟
- هل انت « عبوس » وحياتك باستمرار مريرة ؟
- هل انت دائما على صواب وللشخص الآخر دائما على خطأ ؟
- هل تصيبك اوجاع وآلام عديدة لا يجد لها الطبيب سببا عضويا ؟

إذا كنت تحيب على أى من هذه الأسئلة بالإيجاب فينتد يكون هناك شيء ما على غير ما يرام . أن نصيحتنا الخاصة أن تبحث عن اللون من الاخضائين .

هناك سؤال واحد آخر يجب أن نأله لأقننا كما يجب أن تكون إجابتنا جميعا عليه « بالإيجاب » . هل نشر بالإقباض عدما نزل ونبد ؟

هل ذلك يحملنا نشر أحيانا بأننا فاشلون إذا قارنا أقننا بالآخرين من القين يحيطون بنا؟ إن لأجابه بالإيجاب هى تلك التى يستملها الشخص القادى . أما جميعا فتبد أو نهمل أو نحقر فى الغالب بدرجات متفاوتة .

وعندما يحدث ذلك فإننا نميل لأن نقارن أقننا دون تحيز بأولئك الناس القين بطهرون بظهور الانبولىين . ونحن نرى فى أقننا ما يطلق عليه إحيانا إسم مشاعر لونه . هذه تعتبر تعبيرا عن الشعور يديم الأمان القى سوف نأقننه بمد قليل .

لقد كان السكثيرون منا يهددون بالرب من المنزل (كاطفال) عندما كان أهلا ، كما يبدو ، لا يقدروتا حق قدرتا ، وكان ذلك يحدث من وقت لآخر لى نخطهم يشعرون بالأسف لما يكونون قد ضلوه إزاءنا . وأما كراشدين

إننا قد نرغب في أن نُسحب من الإتصال لاجتماعي عندما لا يجوز قبول أولئك الذين نرغب في إقراهم . أودعنا قمل العكس - قد هائل وناود الجهاد . قد يؤدي بضنا بشكل مزعج أن يفتل في منامات غرامية ، أو ألا يتسل دعوه لخل ، أو للانضمام إلى . تتدى الشباب ، أو إلى مسكن من الساكن . إننا جميعا نريد أن نشعر بالتيبة ، ليكون ذلك يرمانا على أننا محبوين ، وأن الناس تستمتع برهتنا وتقدرها . ولكننا إذا كنا غير منضمين لجمعه فإن أفكارنا تصبح متعثره في أسئلة وأجوبة من أمثال : « ما هو الخطأ الذي بدر مني ؟ إنهم قوم غمد عادلين » « ألم ارتد لللباس الملاعة ؟ الخ . الخ . »

إن من السهل أن ثور وأن يغل الدم في عروقنا بسبب أسئلة هذه الأنواع من التبد ، حيث نلوم أنفسنا . وقد نصيح مقتدين تمام الاقتناع أننا لسنا على ما يجب أن نكون عليه ، وأن تشلتنا الطريقة التي يمكن أن تنقيد بها . إن العض منا من أولئك الذين ينمون بالحكمة والوضعية في تفكيرهم قد يفهمون المشكله على أنها مشكله خطأ في التوجيه يهدد كبريائنا . كذلك تنزعزع هتنا بأفئنا عندما لا يقدرنا الغير . وهذا ميل لدينا لأن فوجه تفكيرنا كثيرا نحو إتهام الذات ، وإعلات تصيرها الأمر الذي يقودنا الى الكبت وقد نتقلب على أولئك الذين يبتذفونا ونستطيع إن ندفهم إلى المزيد من التبد عندما فرض افئنا عليهم .

وربما كان من أكثر الأمور البناءة التي يمكن أن تقوم بها أن نبحث عن قوم آخرون كأفراد أو جماعات أو مناشط أو أعمال يمكن أن تكسب فيها الرضى ولا يكون ذلك يمكننا في الغالب إلا عن طريق التصميم القوي . وكذلك نستطيع دائما أن نود ثانيه إلى أحضان مصادر الحزن أو الاهتمام . حقيقة نكون قد خبرناها

من قبل ، كما أننا نستطيع أن نأون أختنا بتبرير الموقف بنفس الطريقة التي نلجأ إليها
الطلب في موضوع الكروم في خرافة أيوب :

وهنا قول إن أولئك الذين تبنوا لم يكونوا أولئك القوم الذين كنا نظن فيهم
أحسن الظنون بحال من الأحوال . وهنا يكون الاحتمال كبيراً في أن يكون ذلك
صحيحاً . وأخيراً فأننا نستطيع أن نتى فلسفه . وطفلة مقولة وهي أن الرفاق الأثيرين
والأصحاب والجللاء الخاصة أشبه ماتسكون برة الرام - تمر واحدة بعد أخرى
كل سبع دقائق إذا كنا رقبها .

وعندما يكون الاحساس بالبذ أو القصد مزماً أو باعواود الفرد على أبسط المثيرات
التي يتتدد حدوثها ، هنا فقط يكون الفرد في حاجة ماسة إلى الاستشارة القوية . هنا
تصبح إفعالنا مشتركة بشكل عميق لدرجة أننا في العادة لاستفيد من قدرتنا على
الحكم السليم بشيء من الرود الإضمالي ، والهدوء ، أو حتى نصنى لصوت الحكمة
وفي مجربات الأحداث العادية عندما نصبح مبائين في التفكير الذاتي في صعوباتنا
يحسن أن نضع نصب أعيننا تلك الحقيقة القائلة أن التفهم بتقل يمكن أن يساعدنا
كثيراً إذا كنا نتيح له الفرصة وأن نأخذ بسبابه . وهاك قول مأثور « إن صوت
العقل ضعيف ولكنه مع ذلك دائب » وهو يستطيع عن طريق رأيه أن يتخطى على
الضغط الإضمالي بدرجات متباينة . إن الاستجاب غير السليمة دائماً علاه
مؤكدة بتجربتنا النهائية فيما يتعلق بعدم الأمان ، والتواكل ، وأنواع البذ التي
سبقت في خبرتنا ، وعن طريق التفهم الواضح للشخصية يستطيع القارئ أن يشخذ
فطته ليصل إلى الحلول اللازمة لمثل هذه للشكلات . الإضمالية . فتنظرب على العتبة
الإضمالية يجب على الواحد منا أن يقوى الواحى الإيجابية التي تكرر دهن إشارته
حتى في أحلك المواقف .

إننا لا يمكن أن نتغلب على صراعاتنا . وبفض النظر عما يمكن أن يكون قد حدث لنا أو سيحدث فأنها سوف تشر . وعلى أية حال فالكثير من اشد الآلام وغزاً ومن اشد المشكلات صعبه ترجع اصولها إلى أيام الطفولة . وتقرض علينا الأوضاع الاجتماعية أن من أهم ما يجب علينا ، في حدود قدرتنا على التعليم أن نجعل الصراع الذى قد يعرض له أطفالنا أقل صعوبة بقدر الإمكان . ولأننا نستطيع هنا أن نأود ذكر المقترحات الجديدة الخاصة التى قدمناها فيما يتعلق بالمو النفسى والجسدى في مراحل المختلفة أو اختيار موضوعات الحب (الأشخاص) التى تمر فيها في مراحل الحياة . وعلى أية حال فهناك بعض التحليلات التى لا بد من إعادة تأكيدها :-

سيصبح أطفالنا على نفس الصورة التى نطمح عليها . وسوف تكون
علاقتهم بالآخرين سيده وناجحه فقط إذا كنا قد احببناهم وشجعنا تطورهم . في اتجاه التصح الاضالى والجسدى على السواء . هذا معناه أننا لم نتخهم برأيتنا وعنايتنا وتدليلنا وفي نفس الوقت لم نحرمهم من رعايتنا أو من عطفنا . نحن نكسبهم أنا نيتنا أو إثارتنا للآخرين ، كما أننا نكسبهم بد النظر والتفهم أو التميز وسوء الحكم .

وبما أن أنماط سلوك الفرد أيام الطفولة تلازمنا طوال أيام حياتنا ، يكاد يكون من المستحيل أن نبالغ في تأكيد أهمية معاملة الطفل ك مخلوق بشرى . فمامله الاطفال بالطريقة التى يجب أن ياملونا بها هى القاعدة الذهبية التى تعتبر في المستوى المختار للعلاقات بين الوالد والطفل فليس من حقنا بأى حال أن نعرض مطالبنا عليه لاسبب إلا لأنه أحترمنا ، ولأنكاد نكون قساء على أطفالنا دون أن نتوقع منهم أن تتعجز قلوبهم نحونا . ويصدق هذا أيضا عندما نعتبرهم أولا نعتبرهم ، عندما

نحسبهم أو لا نحبهم ، عندما نحترمهم أو لا نحتهم الاحترام ، كما يصدق ذلك على جنانهم أو عدم اهتمامنا بأمرهم .

معاملة الطفل ك مخلوق بشري لا تعنى ان الوالدين يمتنعان عن استعمال حقهم في توجيهه الى الآداب المرعية : ولكن يجب أن يكون لدى الفرد مفهوم عن النظام يكون اوسع من مجرد امتثاله وسيله فريده من وسائل الحد من حرية الفرد عن طريق الحقوق المشروعة ، او وسائل العنف . كما لا يجب علينا ان نظن ان التأديب يمثل قط في النواحي السلبية كالانكار والرفض والمقاب . إنه وسيله يحتاج الآباء لاستعمالها ، وهو وسيله ستفرض الأيام على الطفل ان يتعلمها في تصرفه في حياته الخاصة . إن الشخصيه المنظمه هي تلك التي تتم باقدرة على ضبط النفس . لهذا يجب على الوالد أن يركز تنفيذه للتأديب الذي يطبقه على العالم الخارجي على أساس من الاعتقاد في أهمية الحل الذي يقترحه للمشكلة الحاضرة . يجب عليه أن يقدم شرحا لها ولأهميتها يكون ملائماً لسن الطفل وظروفه كما أن وجهة نظر الطفل يجب أن تال إعتبار والديه . وإذا صح هذا الأمر ، فإن التأديب الأبوي إذا استعمل بهذه الطريقة يمكن أن يفيد كوسيلة تعين على قبل الطفل للمسئولية الشخصية والاجتماعية .

على الوالد مسئولية كبرى في معاونة الطفل على معالجة حالات التذبذب وهي الصراعات التي يحاول ان يحلها بالاجابة بالنفي والايجاب في وقت واحد .

إن هذه تبدأ في وقت مبكر ، وقد تنشأ احيانا بسبب الخوف و احيانا اخرى من إعدام المعرفة ولكنها غالباً تنشأ من نقص في الخبرة .

وهناك مسئولية اخرى على الآباء وهي مايجب عليهم نحو استير قوى الطفل

الدافعة أو على الأقل الجزء الشورى منها في أى عمل يجب أن ينفذه الطفل وفي أغلب الأحيان تكون القوى الدافعة لدى الطفل مرتبطة بالطريقة التي يشعر بها الوالد نفسه نحو موضوع الساعة . إتناجياً نحتاج إلى الأهداف الجيدة والأهداف القريبة ، وهنا تكون الفرصة سانحة للوالد في أن يقدم العون لطفله لينتار هذه أو تلك ويأخذ في أسباب العمل للوصول إليها وتغلب على المواقف التي نعرض طريقه والتي تكون أكبر من أن تغلب عليها قدراته العقلية . وفي بعض الأحيان يكون معنى هذا مناقشة الموضوع مع الطفل وفي أخرى يعنى أن يلعب الأب معه وفي بعض الأحيان يعنى ذلك العمل معه ، إلا أنه في كل الأحيان يكون معنى ذلك أن يحبه الوالد .

لا تزال أملم الآباء مهمة أخرى وهي أن يعاونوا الطفل على أن يعرف كل حقيقة ويعترف بها : قد يعنى هذا أن يبدأ الآباء بالاعتراف بها بالنسبة لأنفسهم حتى ولو احتاج الأمر إلى مراجعة آرائهم في أطفالهم أنفسهم . فالوالد المادى السليم يميل إلى أن يخلع على أطفاله قيمة أكبر ، وأن يدفعهم مسرعاً إلى الأمام ، وأن يتوقع منهم الكثير ، وأن يعتقد بأنهم أعلى من المتوسط بكثير ، وأن يضع مستويات السلوك على أساس ما يظنه الجيران أكثر مما يضعها على أساس ما هو أفضل شيء للطفل نفسه وللأسرة بذاتها .

إن الأسرة في حالتها المثالية بيئة تنم ، بالحماية وتعلوها الصداقة وفيها يستطيع الأب أن يعد طفله لمعرفة الحقيقة ومواجهة العالم دون أى مرآة أو سوء فهم أو دون القيود التي تفرضها عليه قوة الخبرة أو الجبل .

الشعور بالأمان

الشعور بالأمان هو أحد العمد التي تقوم عليها الصحة النفسية للفرد . ولنا أن نستطيع أن نكون على درجة من الاستعداد بحيث نذكر الطرق العديدة التي يمكن

بها توفير هذا الشعور . إن الشعور بالأمان ليس مجرد مسألة مال ، لأن الكثيرين من أصحاب الملايين يمكن أن يشعروا بعدم الأمان لدرجة بعيدة . أنه أيضاً ليس مجرد كون الفرد يملك فراشاً وثيراً ، وبعض الطعام ، لأن الكثير من الناس الذين يشعرون بهذا يحسون حياة ملؤها القنوط وانعدام الشعور بالأمان .

هناك في الحقيقة نوعان أساسيان من الأمان يبحث عنها الرجل - لأنه في ميسر الحاجة إليهما - أولهما الانسجام الداخلي للشخصية ، أو قدرته على حل التوتر الذي ينشأ بين العناصر المختلفة من نفسه . ومهما تكن الحالة التي عليها البيئة الخارجية فإنه لن يستطيع أن يتمتع بالأمان إذا لم يكن شاعراً بالسلام في داخلية نفسه .

أما الحاجة الرئيسية الثانية فهي التي تتعلق بالحب . فالشخص المحبوب يكون حقاً شاعراً بالأمان . إن ذلك المخلوط لدرجة أنه يكون محبوباً بكونه قادراً على أن يحصل عليه ، ذلك أنه قد كان ناضجاً لدرجة أنه استطاع أن يتمتع بغيره . ولهذا قد اكتسب الميل لأن يوجه اهتماماته ويمتثلها باستقبال الحب من الغير .

ولسوء الحظ نجسد العالم مليئاً بالكثير من الناس الذين يريدون أن يحبوا الآخرين وأن يكونوا صداقات ، ولكنهم مع ذلك لا يعرفون الوسيلة إلى ذلك . فهم يخشون - بسبب خيرات اللقولة - أن يحطوا تلك الانقراض الصعبة التي تتجوز حول أنفسهم سواء كان ذلك بطريقة شعورية أو بطريقة لا شعورية . أما هؤلاء الذين لا يمكنهم أن يحبوا أبداً فأنهم مرضى ميئوس من شفائهم . فن علامات التضعف الحق أن نرى الفرد يحصل على الرضى الأكبر في حبه للغير أكثر مما يحصل عليه من أن يكون هو محبوباً . إن ذلك الذي يحب حقاً ويعطى من نفسه لغيره لا يجد ما يحمله بهم بأن يكون محبوباً .

ويؤتق الشعور بالأمان على مدى وطبيعة مطالب البيئة بالإضافة إلى راحة

الفرق النفسية الداخلة . إنه يتوقف على الطريقة التي نتألم بها هذه الأمور وعما إذا كنا نستطيع أن نسيطر على مصادر تمكّننا لإشباع هذه الحاجات . وقد يكون من الصعب بعض الشيء على الناس أحياناً أن يعرفوا كيف يحصلوا على الأمان للشخصية . وتوضيح ذلك لتدرس واحداً من العوامل التي تسبب عدم الأمان ، ولتأخذ الأمان الاقتصادي . إتنا نعرف حق المعرفة أن الأمان الاقتصادي ليس أمراً يحدث من تلقاء ذاته . فيجب علينا مثلاً أن نضع له الخطط ، ويجب أن نتنبه إلى حقيقة الوقت ، وأن نتفق حسب الحدود التي تفرضها مصادرنا المالية ، وبحسب ما نحتاجه ، وما نستطيع أن نحصل عليه (أو نحصل عليه فعلاً) . من أجل هذا نحن في حاجة إلى أن نعرف المدى الذي تصل إليه مصادرنا وإمكاناتنا . وفي المادة نحن نضع لآمننا هدفاً ونعمل لتحقيق الوصول إليه . ثم إتنا نقرر في أغراضنا الخاصة النجاح في الوصول إلى هذا الهدف . لماذا نوفر بعض قودنا ، وما الطريقة التي سوف نستغلها فيها ، كيف يمكن أن نستغلها لتصل على أحسن التوائد . يجب أن نضع الخطط في هذا بناية . ذلك بأننا لاثبت أن نحصل على احتياطي متوفر من المال حتى يعطينا هذا إحصائياً بالقوة والحرية والرونة . إنه شيء يمكن الانتباه إليه في اللغات . لهذا يجب علينا أن تتبع قسم هذه المبادئ العامة في الحصول على أي نوع من الأمان نقرر بأننا في حاجة إليه ، سواء كان ذلك شخصياً أو عائلياً أو اجتماعياً أو جسيماً أو اقتصادياً . حدد لنفسك هدفاً . ارمم خطة للوصول إليه . كون نفسك رصيداً . واصل العمل طبقاً للخطة الموضوعة .

والآن سنحاول أن نطبق تلك للمبادئ خاصة على الناحية الشعورية من شخصيتنا . أولاً يجب علينا أن نفهم ما نملك : رصيدنا ، حاجاتنا ، في أي الميادين نقرر بأننا نحتاج الأمان ، وفي أيها نقرر بالأمان . وعلى أساس ما نكتشفه هنا ، يجب علينا أن نضع الخطط اللازمة للطريقة التي سوف تشبع بها حاجاتنا التي لم تشبع بقصد الحصول على الأمان . بعد ذلك يمكننا أن ننظر فيما نريد ونرسم الهدف الذي قد

يطلق يد الأصدقاء الذين نرغب في صحبتهم ، أو الأمل في تكون أسرة ، أو التوسع في العمل ، أو زيادة حجم حسابنا بالمصرف ، أو الحصول على الرضى من الموابيات . وبمجرد أن نقرر هدفنا لانبث أن نجد لدينا الدافع والترض والإحساس بالإتجاه الذى يحدد جهودنا . يجب علينا أيضاً أن نقيم وزننا كبراً لتأثير البيئة التى سوف تضطرنا إلى إدخال تعديل فى رغباتنا الأصلية . ولكى ننجح فى تحقيق أغراضنا قد يكون من الواجب علينا أن نتعلم بعض الطرق الجديدة ، وقد يكون علينا كذلك أن نكشف ميادين جديدة من الاهتمامات ، ثم أن نضع الحلول الوسط مع البيئة وأخيراً أن نتعلم طرائقنا هذه بالمحاولة والخطأ .

ونظراً لأن الشخصية البشرية لها بالتفصل أوجه متعددة، نجد أن الاحساس بالأمان فى واحد منها قد ينتقل إلى الآخر ويساعد الفرد على التملب على عدم الأمان البسيط فيه . وهو من هذه الناحية يشبه بعض حالة توزيع الاستغلال الاقتصادى بالاستثمار للوزع فى أكثر من ناحية . فإذا أصيبت ناحية منها بسوء ، لا يؤدى ذلك إلى افلاس للمستثمر . فإذا كان الشعور بعدم الأمان يتطور فيما يتعلق بالعمل ، فإننا نأمل أن الشعور بالأمان فى الأسرة قد يعطى العون الكافى لامتداد الفرد بالقة والتشجيع والتأمين الضرورى لمواصلة المجهود حتى يستقيم أمر العمل .

تقع على الآباء هذه مسئولية خاصة لتوفير الأمان الذى يحتاجه الأطفال داخلياً كان أو خارجياً . فإذا كنا نحن أهنا نشعر بالأمان ، فإننا لانبث أن نقرس ذلك فى نفوس أطفالنا . وإذا كنا لانشر بالأمان فإننا لايمكن أن نتحاشى أن نجعل أطفالنا يشعرون بعدم الأمان . ويضيق علماء الطب النفسى على أنه فى حالة الأطفال الصغار غير المتوافقين نجد أن الوالد غالباً يحتاج إلى العلاج كما يحتاج البطليل بل زيمه .

أكثر منه . وقد يجد الطفل الذى يعيش فى أحضان والدين يشران بالأمان أحياناً أسباً بأغير صحيحة لشعوره بعدم الأمان ، وهذا ما يستطيع التفهم الوالدى عادة أن يصححه .

الرضى . الاشباع ،^(١)

هذا هو أحد العمد الأخرى التى تقوم عليها الصحة النفسية وهو الاعتراف بالحاجة التى رزدها جميعا بل ويجب أن نحصل عليها وهى الرضى . لقد بينا أن صراع الحياة ليس دائماً هو ما يظهر سطوحيا وذلك بسبب دوافعنا اللاشعورية . إننا إن استطعنا أن نوجه هذه الدوافع وأن نشجع فى توجيهها بدرجة مقبولة نحو أهداف اجتماعية عليه ومقبولة ، فإننا بذلك نكون قادرين على أن نجد الأمان للتشود . وقد اثبتت التحليلات الأخيرة أن الشعور بالأمان يتوقف على الحصول على الرضى إلى درجة كبيرة . فكلالهما متداخل لا يمكن الفصل بينهما .

تتحايل عقولنا علينا كما رأينا . وقد حاولنا أن نوضح هذه الحيل . إن بعضها يؤدى إلى رضى صحى سليم ، وبعضها إلى رضى ميتور مشتب . أما مدى إمكان الوصول إلى رضى سليم فإنه يتوقف على عوامل عدة . يعتبر من أهمها قدرة الفرد على أن يتيح ويخلق هذا الرضى لنفسه . ولكن هنا أيضاً قد يكون الفرد متقيداً لأنه لم يتعلم قط القدر الكافى من الاستقلالية ، فقد نشأ متواكلاً على الغير لى يعبثوا له عن الأمان والرضى ويقدموه له قسمة سائمة . وقد يكون متقيداً بسبب عدم النضج والمدون فى طبيعته الكثيرة الالاح . لأجل هذا قد يكون ماقترحه فى كيفية الحصول على الرضى غير ذى فائدة لأمثال هؤلاء الأشخاص وإلى جانب هذا لا توجد قواعد بسيطة للطريقة التى يمكن بها الحصول عليه . هناك أمثلة قديمة قد تمينا فى

هذا المقام وهي تلك التي لا نطبقها على أنفسنا في أغلب الأحيان ومنها « الأجر على قدر المشقة » « الجزاء من جنس العمل » عربى . « المكسب يكون غالباً متناسباً مع الحكمة في استثمار المال ومقدار ما تستثمره » . « لن ينمو القمح فى الحقل إلا بكون الله ويمضى البذور والكثير من العمل لثاق ^(١) .

قد نسيء استثمار حيناً أو مجهودنا أو اهتماماتنا التي تسبب لنا العاسة بدلاً من الرضى . وكل فرد منا يفعل ذلك أحياناً . فإذا كررنا ذلك مراراً فإنه لابد أن يكون بنا على أية حال خلل ما . والقالب أنه ليس هناك أى نصيحة بسيطة يمكن أن ندخل بها تغييراً على خيراتنا ما لم نستطع أن نكشف عن طريق اللون القمى (من الخبراء) . عما يمكن أن يكون السبب فى الصعوبات التي نعانىها . ولستنا يمكننا أن نقترح بعض النصائح لمؤلاء الأشخاص الذين يمكنهم أن يستفادوا عن أنواع الاستغلال التي يمكن أن تعود عليهم بفائدة محققة . ويمكن لمؤلاء الذين يشعرون بالحاجة للزيد من الرضى عما يحصلون عليه الآن يمكن أن يفيدوا من ذلك كثيراً ومن أم ما تصحهم به :

إنخلق من أى عمل تقوم به نوعاً من السرة . فبالنسبة لأغلب الناس نجد أن حياتهم مليئة بالمسؤوليات غير الممتعة نيكاً . وإيس من المجدى هنا أن نذكر هذا . فنللا نجد العمل اليومي الرتيب فى العصر الحديث غير مرض لربات البيوت . وبالرغم من ذلك نجد الكثيرات من سيدات البيوت يجدن الرضى فى كونهن الوحيدات

(١) منها « ان السهء لا تخطر ذهنياً ولا فنة » « أعقلها وتوكل على الله » « لا يصدت أحدكم ويقول اللهم ارزقنى . ان السهء لا تخطر ذهنياً ولا فنة » حديث المترجم .

اللاتى يدركن منازلهن البعيدة عن الشاغبات والصراعات والصدام . وبذلك يصفن الكثير إلى استمتاع الأسرة عندما يعود أفرادها إلى المنزل .

وإذا كنا نمانى من عدم الرضى بصورة مزمنة فى أعمالنا ، فرعاً كان العمل غير مناسب لنا . ومع ذلك فإننا يجب أن نأكد أنه لا يوجد أى خطأ فى قدرتنا على أن نحب بالأوراق التى بين أيدينا قبل أن نطلب أوراقاً أخرى . ذلك أنه ربما كان اندام الرضى راجعاً إلى شعورنا بأننا لم نقدر من التبرحق قدرنا . فى هذه الحالة يجب أن نكون من الأمانة بحيث نقرر حقاً ما إذا كانت الطريقة التى قننا بها بهذا العمل هى التى كانت السبب فى فشلنا فى استجلاب دواعى الملح والإقرار من الرؤساء . هناك مبدأ طيب وهو أن منح الرضى للغير سواء كانوا من افراد الأسرة أو رؤسائنا أو أصدقائنا يمكن أن يحقق هذا الرضى للشود ولنفس الإنسان .

إذا كان للنشاط المطلوب فشل فى توفير الرضى فيمكن أن نحصل عليه من

مصدر آخر نختاره :

هذا ما يمكن أن يكون تطوراً وتحسيناً للنقطة السابقة . إننا لا يمكننا أن نتحاشى القيام ببعض الأعمال الشاقة ، أو بعض العمل الذى يسير على وتيرة واحدة أو بعض الأمور غير الممتعة التى يجب علينا أن نقوم بها ولكننا مع ذلك لا يجب علينا أن نتمدد على مصدر واحد للاشباع والرضى . فليس معنى أن لدينا بعض للسويات التى يجب علينا أن تؤديها إننا لا يمكننا أن نجد أموراً كثيرة أخرى تمنى ونود القيام بها . وهنا أيضاً نجد أن الرضى الذى يمكن أن نحصل عليه من المصادر المختارة للفضلة يمكن غالباً أن نموض قصصه فى الأعمال « الواجبة علينا فرضاً » وهنا يكون الموقف أشبه بالتنوع والتوزيع فى توجيهنا لميولنا .

غير النظام Vary the diet : لا يمكننا أن نعيش على رجين واحد من السمك والكرب أو العمل المتواصل دون تعب . نحن في حاجة إلى مناشط جديدة . واتصالات جديدة ، ومناظر جديدة ، وخبرات جديدة ، ثم لأصدقاء جدد . كل هذه تعتبر مصادر أولية لمزيد من الرضى . فإذا أردنا أن نُسف على أنفسنا فإننا يمكننا أن نقع في عقردلنا وأن ندع بقية العالم يسير حولنا ، أما نحن فإنا نستمتع بوحدةنا وبؤسنا . قد نحتاج إلى وضع خطة . خاصة لقراءة كتاب أو عمل بعض أشغال الابداع وحبك الصوف أو بسبب جولة « تنس » أو قيادة السيارة للزفة في كاليفورنيا ولكن الاحتمال الأكبر أن أى واحدة من هذه سوف تفيدنا كثيراً في احراز الرضى الضرورى للمزيد من الجهد .

تلم كيف تلعب :

ليس هناك أكثر غباء من تلك للمرأة أو ذلك الرجل الذى يفخر بأنه لم يلعب فى حياته قط . فمن البله تماماً أن نجده يكرس كل وقته دون اقطاع للعمل ويكون مجداً بدرجة لا مثيل لها على أن يظل مشدوداً لعمله كثور الطاحون دون أن يأخذ فترة للراحة والاسترخاء بأى حال يقضيها فى الرياضة أو الهوايات أو أى تغيير فى النظر . قد يكون ذلك فى بعض الأحيان راجعاً إلى الجهل ، وقد يرجع أحياناً أخرى إلى حكم الضرورة .

إن من بيننا نساء ورجال يماهدون أنفسهم بأنهم سوف يواصلون بذل الجهد وجر الطاحون حتى يكونوا فى « مركز » يسمح لهم بالاسترخاء والاستمتاع بحياتهم ، ولكن يبدو أنهم لا يصلون لهذه النهاية . وفى الحقيقة أن من الأفضل كثيراً بالنسبة لنا أن نتوفيق بين القينة والقينة ، وذلك لكي نستمتع ببعض التمتع والاسترخاء والراحة

أثناء رحلتنا الطويلة في الحياة . إن هذا يمكن أن يجعل الحياة أكثر بهجة بالنسبة لنا ولن نحب ذلك أفضل كثيراً من أن نرفض أنواع السلبية المعروفة في سبيل مستقبل نرسمه في خيالنا ، وتوقع فيه أن نحصل على أجازة أبدية . إن النساء والرجال الذين لا ينتهزون بعض أوقات حياتهم ليلبوا من حين لآخر هم عادة أولئك الذين يحملون زوجاتهم أو أزواجهم ، أو أطفالهم بنفس الطريقة التي يتحاذون بها أنفسهم يتظاهرون بأنهم سوف يعرضونهم كل شيء . ويصلحون لهم ما فسدوا في يوم من الأيام ، ومع ذلك فأغلب هؤلاء لا يأخذون بأسباب الوصول إلى هذا الهدف .

وبالإضافة إلى هذه النصائح التي تقدمها للراشدين ، يجدر بنا هنا أن نقدم كلمة أو كلمتين تنصح بها الآباء . يجب أن يكون واضحاً في أذهاننا أن الوليد يبدأ حياته كالقنب الشرير . وتكون أغلب وسائل أرضائه الأولى بدائية ، ولهذا عليه أن يتعلم طريقة الأحلال والاستبدال عندما يبلغ الثانية أو الثالثة من عمره ، ومهمتنا هنا أن نناوئه على الكشف عن البدائل المقبولة اجتماعياً لهذه المشبعات البدائية وهي التي يمكن بها إرضائه . ومن أكبر الدروس ذات الأهمية البالغة في جعله واشداً ، أنه يجب عليه كطفل أن يتعلم أنه لا يمكنه دائماً أن يحصل على ما يريد في الوقت الذي يريده . يجب عليه كذلك أن يتعلم أن الرضى المنتظر في آفاق المستقبل قد لا يأتي إلا بعد أن ينتع فترة من التأجيل ، وقد يكون من اللازم أن يسبقه بعض التسبب أو التضحية في الحاضر . ذلك هو أصعب الدروس ، ولو أنه مع ذلك أساسى وضرورى ، ومع ذلك فالكثير منا كراشدين لم يحسنوا تعلمه بعد . فنحن نواصل إضاق المال والمجهود باستمرار كما يفعل الأطفال تماماً بمجرد حصولنا عليها . وبدلاً من أن نصنع الخطط ، نعيش ليومنا فقط دون كبير نظر للتأجيل التي تترتب على هذا .

ومن أهم التعليمات والنصائح المحدودة الخاصة لمناوئة العقل على أنه يحصل على

الرضى أن نعمل أو نلعب معه حتى يستطيع أن يحصل عليه بنفسه . وفى نفس الوقت يستطيع أن يحصل عليه منا أو مما فعله معه . ذلك أننا باقتسامنا متعتنا وأياه نلعه كيف يتقاسم ضمة مع الآخرين . إن من الحكمة أن نشرك الطفل معنا فى إستمتاعنا بأجلاز وأدوات الراحة . ومن ناحية أخرى يسكون الوالد قد ضيع فرصة عظيمة لا تموض إذا كان ينظر إل الجولات التى يقوم بها طفله فى هوايات جمع الطوايح أو التصور على أنها بعض إهتمامات الطفولة « العبارة التى لأهمية لها » بدلا من أن يتخذها وسيلة للوصول إلى الإهتمامات المتصلة بها . ويتحدد مدى تنوع النشاط ومقدارها إلى حد كبير بغيرات الطفولة . وبالتالى تتوقف على ميول الآباء وإهتماماتهم وتوجيههم وعونهم . إن ذلك كله يمين الأفراد عندما يبلغون سن الكبر على أن يكونوا فى موقف يتيح لهم التمسك بعادة ثابتة مدى الحياة هى عادة الإهتمام والاستمتاع بالأفكار والنشاط الجديدة .

خاتمة

قد كتب هذا الكتاب كلية تقريباً عنك وعنى . فقد كان فى بعض نواحيه كتاباً من النوع الرجس^(١) لأنه كان يتعلق بنا أنفسنا ، بمدى إهتمامنا بأنفسنا . ونحن نرجو أن يكون قد قدم عوناً لنا فى توفير المعلومات التى يمكن أن يثبت أنها ذات فائدة شخصية .

أما ما نهدف إليه من وراء مناقشتنا لأنفسنا وعن أنفسنا ، بل ما يزيد ويفوق مجرد مناقشة ذلك أننا نأمل أن نستطيع باتصهم الأفضل لأنفسنا ، أن نحسن علاقاتنا بالأشخاص الآخرين بأى طريقة . أننا نرجو أن نستطيع عن طريق التفهم الفردى الأفضل ، أن يكون لدينا مشاعر أجمعية أقوى وقدرة أعظم على أن نعيش فى سلام مع الناس الآخرين .

وكما يينا في المقدمة ، نجد أننا إذا نظرنا فيما حولنا لوجدنا فيما حولنا وعلى كل جانب ميوتا قد حطمها الطلاق أو الانفصال ، أو زيادة مطردة في عدد حالات جناح الأحداث ، أو منازعات سياسية أو ثقة مققودة بين أمم العالم ، أو حروبا باردة تهدم كيان الناس . ولقد كان من أحد نتائج الحرب أن لزدادت دقة وعينا وإدراكا واهتمامنا بطبيعة شخصية الفرد . إلا أن أغلب الآثار التي ترتبت على الحرب جاءت في أثر الاتجاه القوي عرف في الخمس وعشرين عاما الأخيرة وهو الاتجاه الذي امتاز بإعطاء أهمية بالغة عظيمة لتطور معارفنا التقنية عن آلات العمل والقتل والمال كليات في المصانع .

إننا نستعد أن الأفضلية الكبرى في الدراسة والبحث في علمنا الحاضر يجب أن توجه إلى « معرفة السبب » « أو معرفة الطريق » التي يمكن بها أن نعاشر أنفسنا ونساير الآخرين .

ثم إن الجهود الأمريكية التي كرسها « لمعرفة طريقة معاملة النير ومعاشرتهم » . والتطورات التقنية التي مرت بها ، قد حملتنا على الدخول في حرب عظيمة مريرة متواصلة . ولقد كلفنا هذا التوجيه أموالا وقوى بشرية أفرطنا في استغلالها (وتبذرها) . ونؤكد أن من الممكن أنه إذا استطاع الفرد الأمريكي أن يحصل عن « معرفة الطريقة » « ومعرفة السبب » من حيث علاقة ذلك بنفسه وبفهمه للناس ، فإنه سوف يساعدنا على أن نتوصل إلى ما يبدو أنه سلام غير المثال . يجب علينا إما أن نتعلم كيف نعاشر الناس ونسايرهم أو أن نكتفي بمجرد تقبل مالا مناص منه من خطة عليية جديدة . يمكن أن تؤدي إلى فناء البشرية وانهاثنا معهم .

وتقوم الديمقراطية على أساس الإيمان بقوة الفرد واحترامه . فإذا كانت طريقتنا في الحياة تقوم على أساس أننا لا بد أن نعيش وننعم ، فإن ذلك سوف يرجع لأننا

كافراد ، قد درسنا أعضائنا . هذا يعني أننا بعد نظرة طيبة في أعضائنا ، سوف نتخذ
أي إجراء لتسجد أنواع العلاقات التي أصبحت تشوبها شوائب كراهيتنا ، وغورتنا ،
وحقدنا ، وأنايتنا ، وميولنا للانصرية ؛ ثم علم نصبحنا .

قد جاء في مقدمة دليل المنظمة الثقافية للأمم المتحدة العبارة الآتية :

« تبدأ الحروب في قلوب الناس وعقولهم . . . » ويقصد بهذا
عقلك وعقلي . وربما كان الأمم من ذلك أن يعني عقول أطقاننا لأنها تنعكس فيها كل
مايرثونه أو يكسبونه ، ما مباشرة . إن الطريق الوحيد إلى السلام هو أن نصبح أكثر
نضجا ، وأن نشيء جيلا يكون هو نفسه ، أكثر منا نضجا . وإن لم ننجح في هذا فلا
شك أننا مصيعون .

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٦-٣	١- تقديم الكتاب « للمؤلفين »
٨-٧	٢- تقديم : للدكتور أحمد عزت راجح
١٥-٩	٣- مدخل « للمؤلفين »
٢٠-١٧	٤- المؤلفان والكتاب « للمترجم »
	٥- الفصل الأول
٣٢-٢١	جهازنا البشري
٢٥	الإدراك
٢٧	المعرفة
٢٨	الاقبال
٣٠	الإدارة
	٦- الفصل الثاني
٤٠-٣٣	العوامل الموجبة لسلوكنا
	٧- الفصل الثالث
٧٠-٤١	خبراتنا وتدريبنا
٤٥	المرحلة القمية
٤٩	المرحلة الاستية
٥٥	المرحلة الجنسية
٦٠	الصراع الأوديبي
٦٩	فترة الكمون
	٨- الفصل الرابع
١٠٦-٧١	تطور علاقتنا الاجتماعية
٧١	مرحلة اللاموضوعية
٧٣	المرحلة الترجسية
٧٩	مرحلة الجنسية المثلية
٨٤	مرحلة الجنسية القهرية
٩٢	التذبذب
٩٥	عوامل بيئة أخرى
١٠٤	النضج النفسى
	٩- الفصل الخامس
١٢٠-١٠٧	الكفاح

الموضوع	الصفحة
١٠ - الفصل السادس :	
بناء الشخصية	١٢١-١٤٦
التنظيم النفسى	١٣١
المسى	١٣٢
الأنا	١٣٦
الأنا الأعلى	١٤٧

١١ - الفصل السابع	
الحيل العقلية اللاشعورية	١٥٧-١٩٨
التعويض	١٦٧
التثريب	١٦٩
المثالية	١٧١
الانكسار	١٧٢
الإحلال	١٧٥
الاستقاط	١٧٨
المحو	١٨٠
التحويل	١٨٢
النفس ضد الجسد	١٨٢
ملخص للحيل	١٩٢

١٢ - الفصل الثامن	
إذا قدر لك أن تذهب لاستشاره الطبيب النفسى	١٩٩-٢٢٦
العلاج	٢٠٣
تحذير	٢١٥

١٣ - الفصل التاسع	
التطبيق العملى على حياتنا اليومية	٢١٧
الكفاح والصراع	٢١٨
تعليلات وتوجيهات	٢٢٥
الشعور بالأمان	٢٢٧
الرضى والاشباع	٢٣١
خاتمة	٢٣٨-٢٣٦

Bibliotheca Alexandrina



0617067

